《前書き》

伝統的な仏教・真理の系譜においては、在家の実践として、特に布施と持戒が重視されてきました。これらの修行は、大乗仏教の「六つの極限」の一番目と二番目に位置付けられており、在家修行の要（かなめ）とも言える、とても大切な実践です。また、将来出家の道に進もうと考えている人にとっても、すべての修行の基礎となるわけですから、これらの修行は欠かすことができません。

本書は、この布施・持戒の概要とそのメリットについて、ご紹介しています。ここで得た知識を基に、速やかに修行を進めていただけたら幸いです。

では、在家の中で幸福になるためには、一体何を実践すればいいのかと。それは、三つの布施と、それから十の戒めであると言うことができる。

（一九八九年四月十六日　札幌支部）

在家の修行のポイントは布施・持戒であるといわれています。

三宝に対して布施をし、持戒を守らない場合、人間界から大体阿修羅の世界へ生まれ変わるといわれています。真剣に布施をなし、そして戒律を守った場合、その魂は戯忘天界へ生まれ変わるといわれています。

（一九九一年一月十三日　福岡支部）

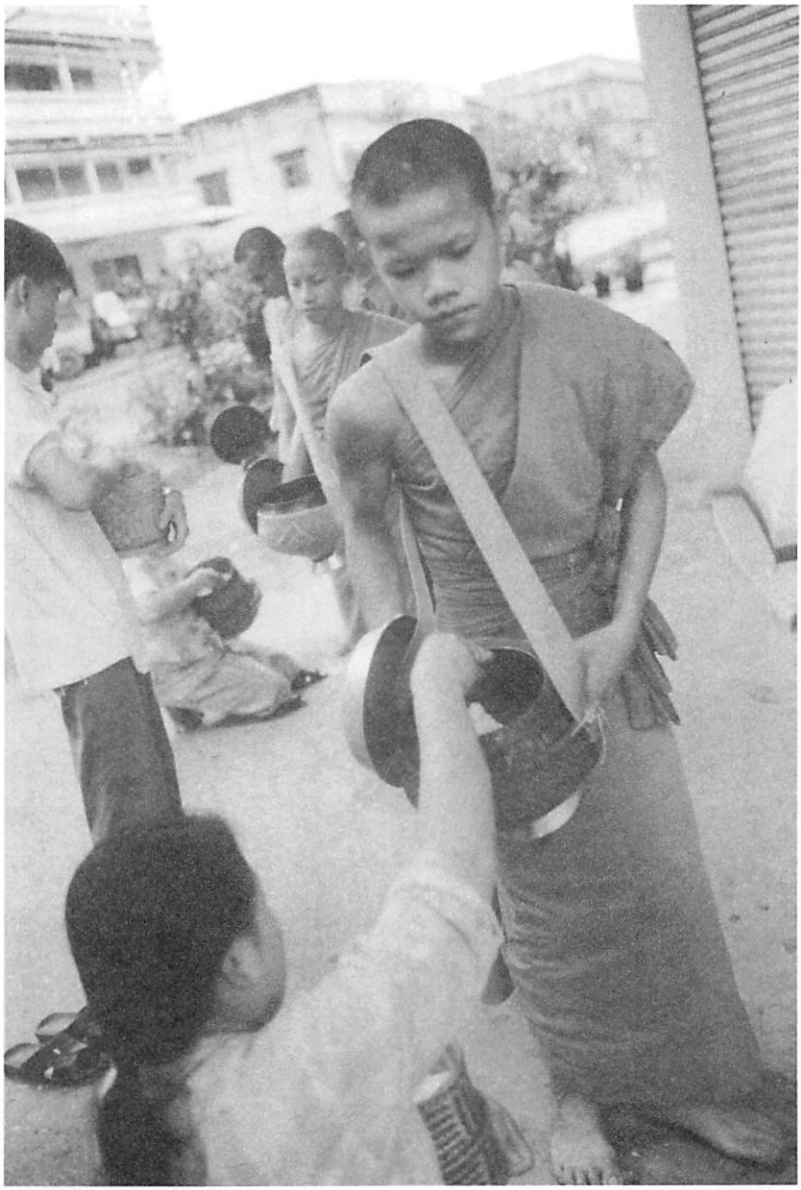
Chapter 1

在家修行の要（二）――「布施」

〈功徳を積み、貪りを弱める〉

つまり、三つの布施、
財施・真理施・安心施という
三つの布施を徹底的に行なうことにより
エネルギーを強めると。光を強めると。

（一九九一年一月十五日　名古屋支部）



るからエネルギーを強めるわけだよ。それがポイントだと思うね。

まあ、例を挙げるならば、財施。もらった人は喜ぶと。そうすると、喜びのヴァイブレーションが伝わってくる。次は真理施。真理を学んだことによって相手は楽になって喜ぶと。よって、その喜びは伝わってくると。安心施というのは、相手が苦しんでいるのを取り除いてあげることによって、その心のヴァイブレーションが伝わってくると。よって喜ぶと。そういうことだと思うんだよ。

(編集部) そうすると、布施というのは結局のところ自己の利益となるということですね。

――これはもう、明らかに自己利益です。自己利益以外の何ものでもないです。

(『マハーヤーナ』No.39より)

◇功徳は願望成就の原動力

カルマの法則とは、単純に、エネルギー理論と考えることができる。つまり、蓄積と消耗である。この蓄積と消耗は、二つのカテゴリーに分けることができる。

第一のカテゴリーは「功徳」である。この功徳とは、君たちが対象に対して喜びを与えるようなことを繰り返し繰り返し行なうことにより、その対象から喜びのエネルギーが発され、それを吸収する。そしてそれが蓄積される。この「蓄積された状態」、この状態が「功徳がある状態」という。

そして、この「功徳のある状態」は、その状態が進めば進むほど、君たちの、

現象をかなえる力を増大させる。

（一九九四年十一月十二日　第六サティアン）

三つの布施（1）――財施

功徳を積む布施には、大きく分けて三つあります。それは、財施・安心施・法施（真理施）です。

その中でも最も基礎的な布施である、まずは財施についてです。

○「財施」の三つのステージ

◇財施とは

財施とは、自分自身で有している物やお金を布施するという行為です。

（一九九二年八月二十三日　名古屋支部）

財施とは、文字どおり自分の所有する財物（金品）を布施する行為ですが、これは、施す対象によって、次の三つのステージに分かれます。

①真理に対する布施
②貧しい人に対する布施
③社会的な布施

①は、三宝に対する布施に該当します。

◇真理に対する布施＝三宝に対する布施

この真理に対する布施というのは、ね、言い方を換えれば、真理の体現者と、それに集う者と、真理の三つに対する布施と、もっと細かく分けると言うことができる。

（一九八八年一月二十九日　ニューヨーク支部）

そして、③→②→①の順でステージが高くなり、①は②の百倍の効果が、②は③の百倍の効果があるといわれています。また、①の効果の中には、②および③の効果も含まれているのです。

よって、布施の対象としては、三宝に勝るものはありません。

◇三つのステージの財施とそれぞれの果報（一）

この財産、金銭を布施しなさいというランクも三種類に分かれるわけだ。ね。

…（略）…

一番素晴らしいものは、真理の法、あるいは真理を伝えるグル、これに布施すること、これが布施の中では最高の布施だ。

そして二番目に素晴らしいことは、真に困っている人──これは、働かないで、あした食う米がないという人を真に困ってるとは言わないよ。本当に働く場がなくて、ね、飢え死にしそうな人、あるいは飢え死にしそうな生き物、これを真に困っていると言っている。ね。

そしてもう一つは、第三番目が学校だとか、あるいは社会的なことに対する布施だ。

この三つのランクから上位・中位・下位と分けられる。

じゃあ、この三つの布施の意味合いとは、一体何だということになってこよう。

聖なる団体、あるいは聖なるグルに布施をするということは、あなた方が今から未来際において真理の道を歩く、ね、ための切符を買うことになる。そして真理というものは、安らぎ、それからあなた方に必要なもの、これを与えてくれよう。だから、最も大きな、最も偉大な布施だといわれている。ね。

そして次に、真に困っている人にあなた方が布施をした場合、一体どういう恩恵があるのかと。

人生というものは、あるいは人生でも、あなた方が動物に転生した場合でも、阿修羅でも神でもそうだ、必ず浮き沈みというものがあります。いい時期だけではない。どん底の時期も必ず来る。今生で来なくても来世には来る、ね。

そしてあなた方が、真に物質的に、あるいは経済的に困っているとき、そのあなた方の布施というものはね、貧しき

者に対する布施というものは生きてこよう。ね。

もちろん、第一の布施は、第二の布施を含むよ。

そして第三の布施、これは最も効果がない。例えば学校に布施をする。例えば社会に布施をする、ね。これはあなた方がそういうシチュエーション、状態になったときに返ってくる布施だ。だから、例えばあなた方が学校の校長になったとき、ね、学校に布施しとけば返ってくるよ。

いや、そんなことは真理の流れにとって、あるいは生きるということを根本的に考えることにとって大した意味はない。いいですか。

ここで働く理論というものはカルマの法則だ。なしたことが返ってくる。

（一九八七年九月六日　世田谷道場）

◇三つのステージの財施とそれぞれの果報（二）

財施には、三つの、ね、財施としての意味合いがあると。弱い順に行くならば、まず、学校とか、ね、あるいは保育園とか、あるいは病院とかいうものに布施をする、つまり、社会的な事業に布施をする場合であると。…（略）…

この功徳というものは、その布施をした人が未来においてね、例えば病院の院長になるとか、あるいは学校の校長になるときにのみ、役に立つ布施であると。

では次に、現代ではね、アフリカ、あるいは東南アジアね、といった貧しい

国々があると。そこで食べられないような人たちに布施をする場合は、一体どういう効果があるんだと。

日本の仏典はすごく曖昧だから、ここら辺を同じようにね、どんなものに対する布施も同じように扱っているけど、実際そうではないと。

もし、外国の貧しい人に布施をするならば、あなた方がね、本当に未来において食うや食わずで困ったとき、必ずだれかが、あなた方のおなかを満足させるような、ね、手の差し伸べ方をしてくれるだろうと。

そして、一番目の布施の功徳に比べたら、二番目の布施はね、百倍、つまり一番目の布施を一とするならば、二番目の布施は百のね、効果があるといわれていると。

そして、第三番目の布施は、真理に対する布施であると。これは大変難しい。真理というのは、六つの極限を説き、それから実際に実践している、ね、教え、あるいは団体を指すと。あるいは、聖なる八支の道を正しく行じている団体を指すと。

このようなものに対する布施は、ね、真理の流布に使われると。そして、多くの人の煩悩を除去するために、あるいは高い霊性に導くための布施であるから、これは最高の、財施の中でも布施といわれていると。

そしてこれは、二番目の布施の百倍の効果があるといわれている。ということは、初めの布施から比べるならば、一万

倍の布施ということになるわけだ。

では、この恩恵とは、一体どのような恩恵があるんだろうかと。それは、あなた方をいろいろな角度からね、未来において真理に導いてくれる、そういう恩恵があると。そして、あなた方が人生において困ったとき、インスピレーションを与えたり、あるいは、ね、人の口を借りて正しい示唆を与えてくれるような、ね、結果を招かれると。

よって、これが財施の中の最も、ね、大きな布施ということになると。

（一九八九年四月十六日　札幌支部）

○「真理に対する布施」の恩恵の数々

「真理に対する布施（三宝に対する布施）」によって得られる恩恵について、もう少し補足しておきましょう。

◇真理に導かれる／物質的に援助される／安心施が受けられる

第一に真理、ね、真理に対する布施だ。これは例えば、あなた方にとってオウムというものは真理である、ね。

この真理に対する布施というものは、あなた方がもしだ、来世でまた人間に生まれ変わり、苦しんだときに、必ず真理に導いてくれよう。ね。

当然、このオウムの組織自体が、ね、あなた方を真理に導くだけではなくて、あなた方の心の引っ掛かり、あるいは物質的な引っ掛かりを取っていくわけだから、例えばあなた方が物質的に本当に

困ったとき、必ず助け船が来よう。ね。あなた方が本当に悩んでいるとき、必ずだれか聞いてくれる人が来よう。ね。

これが真理に対する布施だ。

（一九八七年九月十四日　大阪支部）

◇現世の願望が成就する

まず、この現世において、豊かな人生、あるいは素敵な恋人、あるいは高い地位に昇るといったような、この人間界の願望を成就するための、一つの目標として布施を行なうと。

つまり、布施をし、集中することによって、その世界へと到達する。つまり、この現実世界を、よりいい方向に向けるという第一の布施の意味合いと。

（一九九〇年十二月九日　福岡支部）

◇智慧が増大する

皆さんが布施の実践をなさると。その布施の対象が、例えば真理であるならば、あるいは真理を体現したグルや、あるいはその背景にいらっしゃるすべての真理勝者や、あるいはシヴァ大神であるならば、当然皆さんの布施は智慧という形になって還元されるでしょう。

それはなぜかというと、真理、グル、そして真理勝者、シヴァ大神というのは、智慧の宝庫だからです。

当然、そこへ心を向け、そして自分の最も大切にしてるものを投げ出すことにより、そのパイプは強くなり、そこからのデータというものは、当然向かうはずです。

（一九九一年九月十四日　水戸支部）

◇歓喜の状態に至る（プラーナの喜びが得られる）

わたしたちが、先程述べた布施の実践等を行なうと、わたしたちは物質的には貧しくなります。しかし、例えば、その対象が、布施の対象が正しいとするならば、そこでエネルギーを受けることができます。

そう言うと皆さんはこうおっしゃるかもしれない。「エネルギーを受けることができるといっても、実際にエネルギーを感じることはできないよ」と。

ここで、皆さんはヨーガの理論についてもう一度復習する必要があります。それはわたしたちを構成しているものが五大のエレメントであるということ。つまり、地元素、固体的成分。水元素、液体的成分。火元素、熱元素。そして風元素、つまり、ここでエネルギーが出てきます。そして空元素と。

この風元素へ到達するためには、わたしたちは意識を地元素から離脱し、水元素から離脱し、火元素から離脱し、そして風元素の状態へ至らなければならないのです。

つまり、この徳を本当に受けることのできるステージというのは、風を感じることのできる、風を放出することのできる、風を吸収することのできるステージということになります。

では、この徳はわたしたちにどのような恩恵を与えてくれるのでしょうか。この徳はわたしたちにプラーナの喜びというものを与えます。

では、一体そのプラーナの喜びとは何かというと、エネルギーそのものを意識が受けることにより歓喜の状態へ至る、これがプラーナの喜びです。

（一九九四年一月二十九日　第四サティアン）

◇不治の病になっても延命ができる

例えば、例を挙げるならば、ガンにかかった患者、あるいは脳血栓や、あるいは心臓病の末期、といったような状態に対して、一体打つ手段は現代医学にはあるのかというと、それはノーと言わざるを得ない。まあ、切ったり貼ったりしながら、せいぜいが半月、一カ月、二カ月と延命させるのが関の山である。

では、これに対して、智慧は有効な手段があるのかと。それは当然イエスと言うことができる。

じゃあそれは一体何だというと、二つの道が存在する。その第一の道は、解脱した者のプラーナを与えられ続けることによりその人が延命すると。

例えばこれはＡＨＩ（オウム真理教附属医院）に入院した信徒は必ずその人の死期から半年、あるいは一年半、二年と長生きして死んでいく。

これらはまさに治療に当たっている者たちの修行における清らかなプラーナを受けるということと同時にわたしのプラーナを布施と交換で、つまり、グルやあるいは真理に対する布施の代わりにプラーナをもらい、そして長生きするという形である。

（一九九四年四月二十四日　名古屋支部）

◇殺生（地獄）のカルマを切る

では、殺生のカルマ、特に「水子」のカルマがあって、それでも救われたいと願っている人はどうしたらいいんだろうか。

いきなり布施をしなさい、と言われても、そういう人は無理だろう。R子さんのように……。だから、自分のできる布施から始めなさい。五円でも十円でもいいから、布施をし続けてみなさい。そして、布施に慣れなさい。

そうすると、次第に価値観が変わってくるだろう。そして、最終的には、お金など自分のことに使うよりも、布施をしたときの方が心が軽くなることを知るだろう。喜びを感じるだろう。その瞬間、殺生のカルマ、地獄のカルマが切れるんだ。

だから、殺生のカルマのある人は、それを信じて頑張ることだ。いいですか。

最後に、念のために言っておくと、布施は真理に対する布施でなくてはならないよ。

（『マハーヤーナ』No.7より）

◇転生先が引き上げられる

もう一つの例は、ニューヨークの信徒のお母さんが九州の方にいてね、その九州のお母さんがガンで苦しくて苦しくてたまんないと。かといって死ぬこともできないと。何とかしてくれという話がわたしのとこに来た。

そのお母さんは動かすと苦しみが増し、危険な状態であるという話を聞いたんで、まず、ではお布施をしなさいという話をした。

そして、わたしに布施が着いた瞬間、そのお母さんは安らかな顔になり死んでしまった。そのお母さんは、苦しみだけの地獄という世界から少し高い世界へ転生する種子を得たわけである。

（一九九〇年十一月二十五日　名古屋支部）

◇カルマを背負ってもらえる

第三番目に対しては、布施や奉仕の実践と。

これは、皆さんが今まで積んできたカルマを、グルや、あるいは正大師や正悟師や師に対してしょってもらうと。

そのためには、皆さんが心を込めて、グルや、正大師や、正悟師や、師に対してつながんなきゃならないと。そのためには当然、布施、あるいは奉仕の実践をしなければならないと。

（一九九一年九月二十日　第二サティアン）

◇三宝によって守護される

真理勝者や、覚者や、あるいは向煩悩（こうぼんのう）滅尽多学男女（めつじんたがくなんにょ）、あるいは真理を供養し続ける人は、その、真理勝者や、覚者、向

煩悩滅尽多学男女、そして真理から見捨てられることはありません。

この三宝が、あなた方を必ずや守護することでしょう。

（教学質疑・第二課）

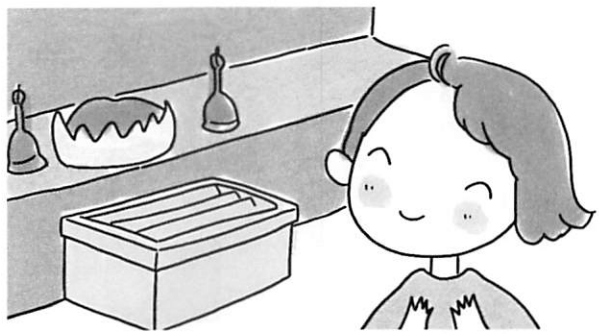
（※このほか、功徳を積むことによって得られる果報については、P124～を参照のこと）

体験談

今まで感じたことがない幸福感が

わたしは入会して間もないころ、財施に喜びを感じていました。

もっとたくさんお布施させていただきたいと思い、それまで貪っていたブランド品をすべて売り払いました。結構な額になったのですが、それを全額お布施させていただいたのです。



すると、お布施箱に入れた途端に笑いが込み上げてきて、しばらくの間、本当に心が軽く、今まで感じたことがない幸福感を得ることできました。

その経験があって以来、お布施がますます楽しくなり、毎日最低いくら以上と決めてさせていただいています。

わたしは真面目な信徒ではありませんし、怠惰な方ですが、それでも来道や決めた修

コラム

布施の恐怖——正しくないものに対する布施

布施の対象をどこに定めるかは、とても大切な問題です。なぜなら、もし対象を誤ると、とんでもない結果を招いてしまうからです。

◇地獄に導く布施もある

じゃあ例えば、正しくないものに布施をしたらどうなるんだ、ということになってくるね。もし、あなた方が無智で、正しくないものに布施した場合、二つのラインで返ってこよう。

それは、真理というものがなくて、もともとなくてだよ、その組織、あるいは教祖みたいなものが真理に近ければ、ね、あなた方も真理に近い流れに入ることができよう。

もし、それがあなた方のエゴを満足させてくれるもので、あなた方の魂を下降させるような組織に布施をしたならば、あなた方は地獄に落ちよう。

これだけ布施という意味合いは怖い。いいですか。

（一九八七年九月六日　世田谷道場）

◇別格の布施をした人は
要注意！

じゃあ、最も悪い布施は何かといったら、これは真理じゃないものに布施をした場合だ。わたしはそれでとんでもない目に遭ったけども、その流れに入ってしまう。

ねえ。修行すればするほど、頭の中が金の計算をし出すのだから怖い。ねえ。これが正しくないものに対

する布施だね。

だから、布施行は三段階あって（※真理に対する布施・貧しい人に対する布施・社会的な布施の三つのこと）、別格というのが一つあるわけだ。ね。

で、別格の布施をした人は、その流れの影響があるかもしれないから注意するように、ね。

（一九八七年九月十四日　大阪支部）

○「財施」の三つのプロセス

これまで見てきたとおり、財施の恩恵は大変大きなものがあります。しかし、皆さんの中には、金品を布施することに対して、最初は抵抗を感じる方もいらっしゃるかもしれません。

その場合は、次のご説法にのっとった実践を行なうとよいでしょう。

◇財施の三つのプロセス

第一の財施、これはまず、自分の不必要なものから布施をすると。なぜならば心にわだかまりがないからであると。

そして徐々に、自分の必要なものを布施をし、そしてその布施における喜びを記憶修習すると。

そして第三段階で、極限的な布施の実践を行なうと。

これは財施の段階の三つのプロセスである、と言うことができるでしょう。

（一九九二年八月九日　杉並道場）

三つの布施（2）——安心施

次は「安心施」です。

これは、自分の周りにいる苦しんでいる対象に対して、安らぎを与える布施です。

◇相手の苦しみを取り除く安心施

第二は、安心施。この安心施は、皆さんの周りで苦しんでいる人がいたら、その苦しみを聞きながら、「この魂はなんて哀れなんだろう」って、「なんて哀れなんだろう」、「本当に哀れだ」と。「わ

たしがこの人の苦しみを吸収してあげよう」と。「そしてこの人は、わたしが苦しみを吸収することにより、真理と縁を結び付けてくれたらいいな」と。

あるいは、そこで記憶修習した真理の教えを、ぽつんぽつんとアドバイスのように与える。それによって相手の苦しみを取り除く、これが安心施です。

（一九九一年八月一日　第二サティアン）

○「安心施」の恩恵

この安心施も、わたしたちに数多くの恩恵をもたらしてくれます。

◇自分自身の安らぎの深さが増大する

安心施の目的は何でしょうか。この安心施は、本来わたしたちは、自分が安らぎたい、自分が幸福になりたいと考えています。

しかし逆に他人に安らぎを与え、幸福感を与えることの実践を行なうことができるならば、それによってわたしたちの苦しみに対するキャパシティーは増大し、そして自分自身の安らぎの深さというものが増大するのです。

（一九九三年十一月二十四日　モスクワ鉄合金大学【ミッシーズ】）

◇来世、周りから優しくされる人生を送れる

例えば、たくさんの人に優しくしたならば、来世転生したときに、当然その人たちが周りに生まれたならば、それを覚えているからね――覚えているのは、深

い記憶の部分で覚えているから――、その人は優しい人生を、周りから優しくされる人生を送ることができるだろう、ね。

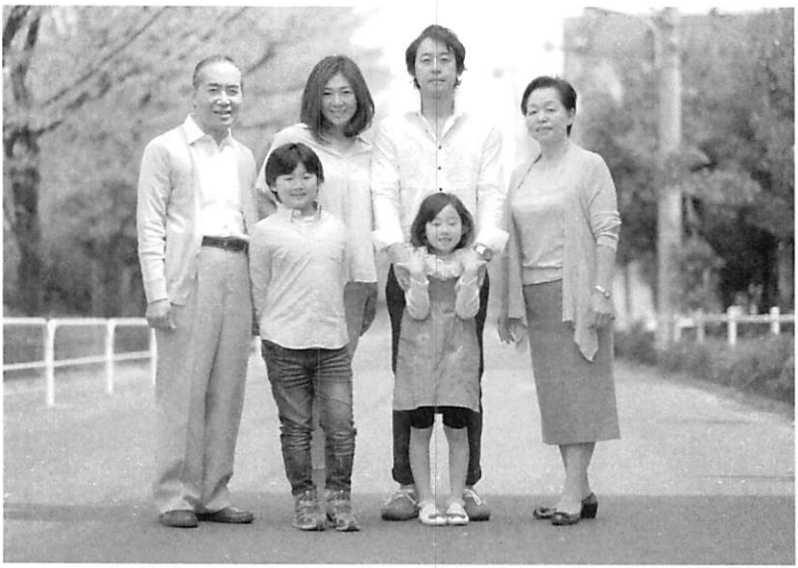
（一九八七年六月二十五日　丹沢集中セミナー）

◇大乗の修行者としてのカルマをつくる／素晴らしい両親のもとに生まれ変われる

次に、ね、安心施であると、ね。相手に対して徹底的に安らぎを与えると、ね。

その安らぎの与え方は、相手の、ね、苦しみを聞いてあげると。そして、苦しみを聞きながら、それを吸収しようと努力すると。

これによって、大乗の修行者としてのカルマをつくるし、また人間界の情の世界に生まれ変わるとき、素晴らしい両親に巡り合うことができるだろう。ね。



（一九八八年十月十六日　世田谷道場）

○「安心施」の三つのステージ

財施と同様、安心施にも三つのステージがあります。

それは、安心施をする際の自分の心の状態によって、次のようになっています。

①最も苦しいときの安心施
②少し苦しみを持っているときの安心施
③苦しみがないときの安心施

そして、①は②の十倍の効果が、②は③の十倍の効果があるといわれています。

◇三つのステージの安心施とそれぞれの果報（一）

次に来るのが安心施だね。この安心施にも三つのステージがあるよ。

その最も素晴らしい安心施というのは、あなた方も苦しんでいる、ね、しかし、周りの人の苦しみを、それでも、もう一つ聴いてあげるわけだね。もう一つ、限界まで聴いてあげて、他人の苦しみを取ってあげる。これは最高の安心施だね。

次には、次の安心施はね、少し苦しんでいる、ね――もちろん真理の流れに入っているわけだから、他の人よりも苦しんではいないんだけど、ね――少し苦しんでいる。そのときに相手の苦しみを取ってあげると。安心施だね。

で、最も効果がないのは、もちろん効果はあるわけだけども、その二つに比べて効果がないのは、自分が楽しんでいるときに人の苦しみを取ってあげる安心施だ。

これは順次、ね、あなた方に対して、ね、強いリアクションがあろう。

第一の安心施、これを実践している人は、今生でも来世でも、もしあなた方が苦しんでいるとき、本当に苦しんでいるとき、ね、あなた方の苦しみを取ってくれる人が現われよう。ね。

第二の場合は、言わずと知れた、あなた方がちょっと苦しんでいるときに現われよう。ね。

第三は、どうでもいいときに現われる。これはちょっと困るね。あなた方が苦がないときに、「苦しみを取ってあげましょう」と現われてもしょうがないからな、これは。しかし、そういう意味合いがあるわけだな。

（一九八七年九月十四日　大阪支部）

◇三つのステージの安心施とそれぞれの果報（二）

二番目の安心施は、一体どういう効果があるんだろうかと。これは、あなた方が未来際において苦しんでいるとき、だれかがあなた方に安らぎを与えてくれる布施であると。これにも三つあると。

最も効果のない布施は、あなた方が実際苦しくなくて、ね、あなた方の周りの人に、適当に安らぎを与える場合と。第二番目の場合は、あなた方も少しは苦し

いんだけど、しかし、それよりももっともっと苦しんでいる人に対して安らぎを与える布施と。そして三番目の布施は、あなた方が最も苦しんでいるとき、その状態で他に安らぎを与える布施であると。

そしてこれは、初めの布施を十とするならば、二番目の布施は百であると、三番目の布施は千の効果があるといわれているといわれている。

（一九八九年四月十六日　札幌支部）

それはなぜかというと、わたしたちが輪廻転生を繰り返すとき、本質は心である。その心を豊かにする、ね、成熟させるためにおいては、苦しければ苦しいほど、その条件が整っていることになる。

よって、自分たちが最も苦しいときの布施、これは最高の布施であるといわれている。

体験談

利他心は最高の自利の道

わたしはもともと安心施をするのが好きで、だれに対しても安心施をするようにしていました。

それは自分に苦が生じているときも同様で、ひたすら安心施をしているうちに、気が付いたら苦が消滅していたということが何度もありました。こうした体験を通じて、「利他心は最高の自利の道」ということを実感しています。

安心施をするときには、相手の長所や真理の実践ができていると思う点に対する称賛も、並行して行なっています。相手を称

コラム

正しい安心施と正しくない安心施

安心施にも、正しい安心施と正しくない安心施の二つがあります。

自分も相手も大きな利益が得られるよう、以下の説法にのっとって、正しい安心施を心掛けるようにしたいものです。

◇正しい安心施――苦しみを聞き法則の話を説いてあげる

ところで、安心施の仕方について、これから少しお話をしましょう。安心施には、正しい安心施と正しくない安心施の二通りがあるといわれています。

まず、正しい安心施は何かというと対象の不安、苦しみを聞く。そして、それに対して淡々と四つの無量心を実践しながら、法則にかなった話を説いてあげる。これが正しい安心施です。

ここで一つ質問が出るかもしれません。では、真理施と安心施の違いは何だと。それは対象が真に苦しんでいるとき、真にだれでもいいからとにかく自分の苦しみを聞いてほしい、取ってほしいという心が生起しているとき、その対象に対して近付き、そして安らぎを与える。これが安心施です。

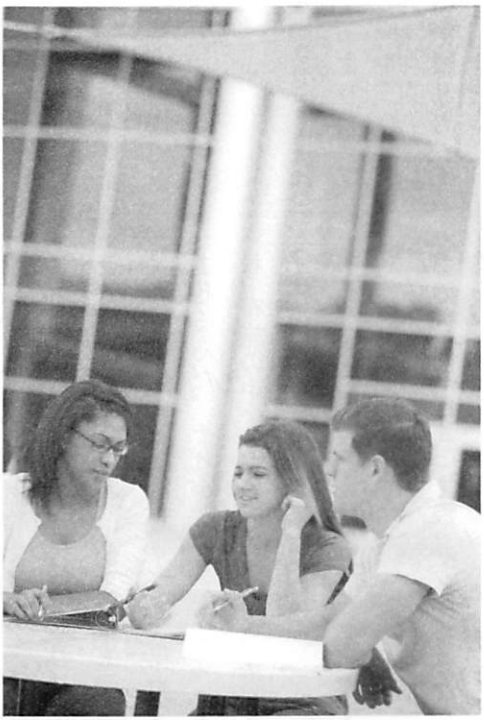
真理施とは、無明なるがゆえに、まだ実際は苦しみの原因をたくさん有しているのに、あるいは現象として、もう既に苦しみの果報が存在しているのに、それに気付かない魂に対して真理を淡々と説き、そして救済することをいいます。

では、正しくない安心施とは何かと。これは相手の苦しみ、あるいは愚痴を淡々と聞き続けるだけで、それに対して正しい反応を示さない、正しい応答を示さない場合、これは正しくない安心施だといわれます。

それはなぜかというと、心と感覚で感じている苦しみを話す、あるいは心で感じている愚痴を口に出すという、より一層悪いパターンを相手につくらせ、そしてそれをただ単に聞くという行為をなすことにより、心と言葉の二つの悪い行為を現象化させる結果となるからです。

したがって、この安心施、これも正しい安心施を皆さんがね、実践するように願いたいものです。

（一九九二年八月二十三日　名古屋支部）



三つの布施（3）——法施（真理施）

最後は「法施（真理施）」です。

これは、真理を知らない無明の魂に対して、真理をダイレクトに伝える布施です。

◇スムーズな法施の方法——書籍を読ませる

法施というものは、口承（こうしょう）——つまりわたしが何かをしゃべると、それを同じ言葉を自分の意思を全く入れないで繰り返す——これが法施なんだね。そうすると、それは現代人の心というのは濁ってるから、なかなか同じことを繰り返すことは難しいと。

じゃあ、どうしたらいいかと。じゃあ、麻原の普段説いている説法内容をだよ——例えば『マハーヤーナ』があるじゃないかと、『イニシエーション』があるじゃないかと、『超能力秘密のカリキュラム』があるじゃないかと、『生死を超える』があるじゃないかと——これを読ませるんだ。それが、君たちにとっての、ね、布施の中で一番高いステージである、法施の実践ということになる。

そうすると、例えば君たちが手渡すとき、もし相手がそれを読んだならば、相手の理解力によって取り方は違うだろうけども、少なくとも君たちがまだわかっていないでわたしの法を他人に展開するよりも、スムーズに相手には入るはずだ。いいか。それが法施だ。

（一九八七年八月三十日　世田谷道場）

◇記憶修習した法をそのまま伝える

真理施というのは、できるだけ多くの人に皆さんが記憶修習した法をそのまま伝えると。

例えば、「この世は無常だよ」、例えば、「この世のすべての現象は三苦によって形成されているんだよ」、例えば、「欲界・形状界・非形状界がこのすべての世界の成り立ちだよ」、こういうことを皆さんが言葉に出し、周りの人に広めること、これが真理施です。

（一九九一年八月一日　第二サティアン）

○「法施（真理施）」の恩恵

法施（真理施）は「布施の中の最高の段階」といわれています。

それだけに、この布施を行なうなら、前記の二つの布施（財施・安心施）にも増して大きな恩恵が、わたしたちにもたらされることになります。

◇どこへ転生しても真理に巡り合える

第二の実践は、法施と呼ばれるものです。

この法施は、皆さんが未来際にわたり、真理から離れないために、あるいはいかなる条件が存在していても真理によって救済されるための布石と言うことができるでしょう。

つまり、わたしたちは在家の道を歩いた場合、無智なるがゆえに人間に転生したり、あるいは愛欲の神々に転生したり、あるいは専門的な神々に転生したりしま

す。

この人間に転生したり、愛欲の神々に転生したり、あるいは専門的な神々に転生する場合、その功徳が切れたのち、次はどの世界へ転生するかという保証は存在しません。

そこで、完璧な保証をなさせるためには、人間、愛欲の神々、あるいは専門的神々、つまりここで言う専門的神々とは、阿修羅、意識堕落天を指すわけですが――、そこで真理の法則と巡り合えるような条件づくりが必要ということになるわけです。

そして、この条件づくりこそ何かというと、法施――今はもう少し強い言葉で真理施と言っていますが――真理施を行なうべきでしょう。

この法施、真理施には次のような結果が招かれます。

例えば、ある人が導きを行なうために、布施本を配ったと。しかし、それによって、入信させることはできなかったと。

この場合、未来際において、あるいは未来において、真理の本に巡り合う確率は間違いなく百パーセントであると考えていいでしょう。しかし、それによってその真理に自分自身が目覚めるかどうかは、ここではっきりとした結果を言及することはできないということが言えます。

次に同じように真理施を行なった場合、相手がしっかりと導かれたと。そして入信したと。

この場合には、同じように真理施を受

け、そして真理の門をくぐることができると言うことができるでしょう。しかし、真理の門をくぐったとしても、そこから最終地点へ至る道を歩くかどうかは、――あなた方自身がですよ――別問題であると言うことができます。

では、どのようにするならば、未来際において、また真理の流れに入り、救済されるのかという点について考えなければなりません。

それは、しっかり真理の法則を説き、あるいは流布し、そして導き、そして導いた人に真理の実践をさせ、その導かれた人が目的としているものを達成させるだけではなく、心の平安、絶対的な境地の一部でも垣間見させることができるならば、未来際におけるあなた方の転生は、絶対的な安全なものであり、そしていかなる世界へ転生したとしても、例えば欲望を満足するような天界へ転生したとしても、必ずそこで済度されることは間違いありません。

そして、これがカルマの法則なのです。

（一九九二年八月二十三日　名古屋支部）

◇最も早く智慧が得られる

この真理施は、わたしたちが通常有している観念ではなく、法則による言葉の使い方や、あるいは記憶を促進しますから、わたしたちに智慧を与える最も手っ取り早い一つの道だと言うことができます。

（一九九三年十一月二十四日　モスクワ鉄合金大学【ミッシーズ】）

◇多くの真理のデータを記憶修習できる

そして、この真理施は、皆さんがより高い真理の体系からの恩恵を受ける、つまり、多くの真理のデータを記憶修習できる状態をつくり上げてくれます。

（一九九一年八月一日　第二サティアン）

◇布施の中の最高の段階
――あらゆる果報が得られる

人間の功徳には、布施から始まり、そしてサマディに至り、救済者となる、この段階においての功徳というものが存在している。

布施においても、財の布施から、導きの布施と段階は多様である。この一つ一つは、それぞれ一つ一つに対応し、そして、その対応した一つ一つがいろいろな形に連動し、そして一つの人生を形成する。

よって、例えば、布施だけの実践をしてる人は、確かに物質的には豊かである。しかし、その人が精神的安らぎを得られるかどうかは別問題である。

例えば、人に安らぎを与え続けた人、この人は確かに心は豊かである。しかし、その人が物質的な豊かさを得られるかどうか別問題である。

真理の流れを説き明かした人、あるいは真理の流れに導いた人、この人は、心の豊かさ、および真理との縁が強くなる。この人が財を求めるならば財も得られるだろうし、この人が安らぎを求めるならば安らぎも得られるだろうし、この人がステージを高くしようと思えば、そ

れも当然得られるだろう。

つまり、この真理施というのは、布施の中の最高の段階なのである。

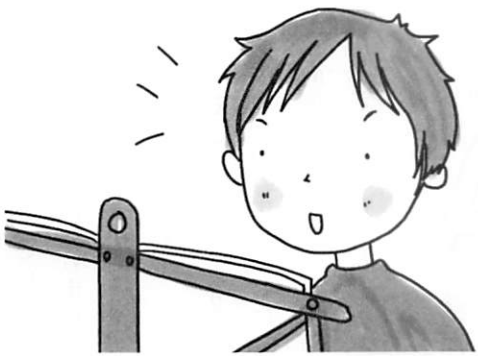
（一九九一年十月十七日　第二サティアン）

体験談

気付きやインスピレーションが与えられる

これまで真理施では、自分のエゴが混じりながらも、「できるだけ法則に忠実に、正確に相手に伝えよう」「法則の素晴らしさに気付いていただきたい」「自分と同じように法則によって苦しみが解決されれば」という思いを持って、させていただいていました。

これはあとから知った説法ですが、「では真理施はどうかと。迷妄（めいもう）に迷っている魂に真理を説くと。そうするとその魂がハッと気付くと。気付いて、そして喜んだというボールが自分に蓄えられると。こういうメリットがあるわけです」（九一年六月十六日　品川きゅりあん）というものがあります。



今、自分の修行をさせていただく中で、法則によってハッと気付かされたり、インスピレーションが与えられ喜びが増したり、といったことが幾度となくあります。

これは、真理施による恩恵そのものではない

ました。

「きっとこの人とは一生仲良くなれないだろうな」とまで思い込んでいたわたしにとって、この心の変化、現象の変化は本当に驚きでした。

「カルマの法則は本当にあるんだな。四無量心の瞑想ってすごいな。法則を相手に話すと、無智のカルマが取れて法則が理解できるようになるんだ！　法施ってすごいな！」と、心から思いました。

まだまだ悪いカルマがあるので、苦しくて逃げ出したくなることもあると思いますが、グルと真理の法則を根本として、これからも頑張っていきたいと思います。（Mさん）

布施のもう一つの意味合い
――貪りを弱め、心を豊かにする

◇こだわりを捨てる修行

布施の本質的な意味は、物質的なものにこだわらない。あるいは心の安らぎにこだわらない。あるいは間違った観念にこだわらない。これが布施の原理なんだよ、ね。

凡夫というものは、物に対するこだわり、自己の安定に対するこだわり、あるいは観念に対するこだわりがあるわけだ。だからそこで布施の実践が必要なんだよね、こだわりを消していくために。

（『イニシエーション』）

冒頭で、布施には「功徳を積む」という意味

合いがあることを述べましたが、布施には、もう一つ、重要な意味があります。

それは、わたしたちの貪り（こだわり・とらわれ）を弱め、心を豊かにするという意味合いです。

◇貪り（愛著）が弱まる

まず在家の修行課題の第一は、布施です。

この布施により、わたしたちはわたしたちの貪りある心、愛著（あいじゃく）ある心を弱めます。

（一九九二年六月八日　水戸支部）

◇貪りのカルマを切る

布施には、功徳を積むとともに、自らの貪りのカルマを切る働きがあるがゆえに、解脱のための修行の土台として六波羅蜜の第一に来ているのである。

（『真実の仏陀の教えはこうだ！』）

○貪りの心は苦しみを呼ぶ

ここで、貪りの心について少し検討してみましょう。

貪りとは、「対象に対して必要以上に執着する（とらわれる）こと」です。ＡＬＥＰＨでは、この「貪り」に対して「愛著」という言葉を充てています。

◇貪りの定義
――必要以上の対象に対する執着

まず、「愛著」とは何か。これは、古典仏教において「貪（とん）」と呼ばれていた煩

悩である。つまり、「貪り」。

「貪り」とは、この世の中において必要以上の対象に対する執着を表わす。

（『ボーディサットヴァ・スートラ』）

◇愛著とは、必要以上に対象にとらわれること

愛著とは何かというと、必要以上にその対象にとらわれること。

例えばである、ここに空腹な人がいたとして、その空腹な人が皿いっぱいの饅頭（まんじゅう）をもらったと。その人は当然、空腹なるがゆえに、その饅頭を自分のもの、自分一人のものにしたいと考えるであろう。そして、それを貪り食うと。

これが、愛著の状態である。

（一九九一年九月七日　大阪支部）

この貪りの心は、多くの苦しみを招き寄せることになります。

◇貪りのカルマの末路――物質的に不自由に

貪りのカルマというものは、わたしたちに必要のない出費をさせると。そして、貪りの心というものは、止めどない欲求をわたしたちに起こさせると。得ても得ても足りない欲求を起こさせると。

それによって、わたしたちは少ない財産を、あるいは少ないお金を使い果たしてしまうと。

そして、サラ金やあるいは銀行から借りて、わたしたちはどんどん自分たちの首をね、絞めてしまうと。その結果として、わたしたちは物質的に不自由になってしまうと。

（一九八九年四月十六日　札幌支部）

◇拡大する欲求＝苦しみ

ところで、最もわかりやすいこの食欲と性欲について、今、情報と、それから経験との関係を話したわけですが、この情報と経験は次に何を生み出すかというと、より一層おいしい物を求めたり、あるいは、より一層強い快楽を求める方向へと心は動き出します。

つまり、おいしい物を食べ、あるいは、求めていた快楽が得られたとしても、その次にはより一層強い欲求が生じてくるのです。

そして、この欲求を満足させても満足させても、その欲求は拡大に拡大し、決して満足を得ることはできません。

この状態を仏教では、苦しみ、この世の中のすべては苦しみであると規定する、第一の条件に挙げています。

（一九九二年六月八日　茨城県総合福祉会館）

◇得た物への執着心から、絶えずおどおどしている

同じように、必要以上の貪り、ね、例えば一生、二生、三生かかっても、ね、使いこなせないような財を得、それで喜んでいると。そして、いくら貧しい人を見ても、それに対して頓着しないと。

こういう人は、まず餓鬼の世界へ生まれ変わる可能性が強いと。

ここでのポイントは、豊かになることを、仏陀釈迦牟尼もわたしも否定はしていません。

そうではなくて、あまりにも、その物質的なもの、あるいは経済的なものに心が集中しては駄目だよと。心がとらわれたら駄目だよということだ。

そして、あなた方の周りの、ね、同じように執着している人を見てごらんなさい。絶えずおどおどしているよね。それはなぜかというと、自己の物を奪われたくないという気持ちが存在しているから。

（一九八八年十月十二日　富士山総本部）

そして、こうした貪りの心の働きを修習した先に、餓鬼の世界への転生が待ち受けているのです。

◇餓鬼の世界へと行き着く

次は、餓鬼の世界である。餓鬼の世界は黄色である。黄色といっても、これはくすんだ黄色である。

そして、このくすんだ黄色、これは何を意味しているかというと、完全に自己の物質的欲求、あるいは自己の何らかに対する欲求、貪りを表わしている。

そして、この集積の結果、結局、まあ、いろんな現象において貪りのデータだけを修習するがゆえに、最も満足のできない状態が心に生起してくる。

そして、その満足できない状態の心の現われとして餓鬼の世界が登場するわけである。

よって、この餓鬼の世界には物質がないわけではない。ただ、その物質で、その生命体が満足できないことを表わしている。

（一九九一年五月二十九日　ダラムサラ）

このような貪りの苦しみから解放される最も簡単で効果的な方法が、布施の実践です。

なお、この世には、貪りのカルマから来る病（ガン等）がありますが、布施の実践によって、こうした病苦を乗り越えることもできるのです。

◇餓鬼界への転生をなくす

まず、布施の徹底というものは、わたしたちの心における貪り、この貪りの傾向を弱めるがゆえに、餓鬼の世界への転生をなくすということになる。

（一九九一年三月十日　名古屋支部）

◇貪りを消すならガン細胞も消えていく

ガンは貪りを含んだ心の作用が、ガン細胞という有害不必要なものまでもつく

り出してしまうために生ずる病気である。ガンは心がつくり出すのだ。

ガンは心がつくり出す――というわたしの言葉は、ガンを克服したオウムの信徒さんたちの体験が証明してくれよう。

彼らは、真理に対する布施をすることによって、心の中にある〝貪り〟や〝執着〟を消すことに努めた。その結果、ガン細胞も消えていったのである。乳ガンや胃ガンが消えてしまい、急に手術が中止になったという話もいくつかある。

（『マハーヤーナ』No.12より）

体験談

財施の実践で貪りの心が静まってきた

日ごろ、主に財施をさせていただくことで物欲が減少し、執着も薄らいできました。

もちろん、まだまだ完全ではありませんので、物に対する執着や食欲が出てきて悪戦苦闘をするときもあります。

しかし、やはり入信する前に比べると貪りの心は静まっており、徐々にではありますが、執着しているものも追い求めないようになりました。

これはお布施により貪りのカルマが減少した結果だと思うので、さらに貪りをなくしていきたいと思います。（MTさん　男性）

戒の意味合い
——他の魂に苦痛を与えることはしない

前章では、布施の意味合いとメリットについて詳しく見てきました。

ところで、布施の実践によりたくさんの功徳を積んだとしても、一方でそのエネルギーを無駄に使ったり、悪業を積んだりしていたのでは、ちょうど底に穴の空いた容器に水を注ぐようなもので、放っておくなら、どんどん功徳が消耗していってしまいます。

そこで大切になってくるのが、次に来る「持戒」の実践——すなわち戒を守ることです。

この戒を守ることによって、悪業がストップし、エネルギーの漏れがなくなります。それにより、積まれた功徳は、本当の意味で内側に蓄積されていくことになるのです。

なお、戒の実践段階では、わたしたちの身・口・意の行ないをいろいろと規制することになります。

しかしその背景には、基本的にすべての魂の生存・安らぎ・至福というものを認め、〝他の魂に苦痛を与えることはしない〟という考え方が存在しているのです。

◇戒の基本的な考え
——他の魂に苦痛を与えることはしない

では、基本的な考えとは何かというと、まず、わたしたちの身・口・意における善業を増大させ、そして悪業を滅することである。

では、その根本となすものは何かというと、すべてを認めるということである。では、一体何を認めるんだと。それ

は、すべての魂の生存、すべての魂の安らぎ、そして、すべての魂の至福というものを認めるということである。

そして、十戒にしろ、あるいは三つの布施にしろ、そこがポイントになっている。

例えば例を挙げてみよう。殺生、これは魂に大変な苦痛を与える。よって、なしてはならない。偸盗（ちゅうとう）、これは盗まれた方（ほう）にやはり大変な苦痛を与える。よってなしてはならない。邪淫（じゃいん）、これは盗まれた異性の対象に対して大変な苦痛を与える。よってなしてはならないとなる。

（一九九一年二月十七日　杉並道場）

◇自分にとって不愉快なことは、他人にしない

六　後援者たちよ、ここに聖なる多学の弟子は、このように弁別する。

『わたしは生きようとし死のうとはせず、楽になろうとし苦しみを厭逆（えんぎゃく）する。もし、わたしが生きようとし死のうとはせず、楽になろうとし苦しみを厭逆しているのに、生命を奪う者がいたとしたら、わたしにとって、それは快く愉快

なものではないだろう。

またもし、他人が生きようとし死のうとはせず、楽になろうとし苦しみを厭逆しているのに、わたしが生命を奪うとしたら、他人にとって、それは不快で不愉快なものになるだろう。

わたしにとって、不快で不愉快なこの法則は、他人にとっても、この法則は不快で不愉快なのである。わたしにとって、不快で不愉快なこの法則を、どうしてわたしが他人に結び付けることができようか』と。

このように彼は弁別して、自分自身のために殺生を自制し、他人にも殺生をやめることを鼓舞し、殺生をやめることを賛美する。このように、この身の正しい態度があるならば、極めて欠点のないものとなるのである。

…（略）…（『根源仏典11』）

在家の五戒、出家の十戒

在家修行者には、「五戒」と呼ばれる五つの戒めが与えられます。

〈在家の五戒〉

①不殺生
②不偸盗
③不邪淫
④不妄語
⑤不飲酒

一方、在家修行者の中で、出家・成就を目指す人は、出家者に与えられる「十戒」を守ることで、よりステージを上げていくことができる

でしょう。

〈出家の十戒〉

①不殺生
②不偸盗
③不邪淫
④不妄語
⑤不綺語（ふきご）
⑥不悪口（ふあっく／ふあっこう）
⑦不両舌（ふりょうぜつ）
⑧不慳貪（ふけんどん）
⑨不瞋恚（ふしんに）
⑩不邪見（ふじゃけん）

「戒を守ること」の偉大な恩恵

では、これから、五戒・十戒の一つ一つの項目について、詳しく見ていくことにしましょう。

1 不殺生

・一切の生き物を殺さず、慈しむ
・一切の生き物を傷付けない（非暴力）

不殺生の戒には、「一切の生き物を傷付けたり殺したりしない」という消極的な戒と、「すべての生き物を慈しむ」という積極的な戒が含まれます。

なお、グルは、「生き物を慈しむ」ということについて、次のように説明されています。

◇「生き物を慈しむ」という意味

持戒の極限とは一体何だと、ね。これは、まず、生き物を慈しみなさいよということからスタートしよう。

生き物を慈しむ、これは仏教では不殺生と言っているね。殺すなかれと。しかしあれは正しくない。実際には、殺さないで慈しみなさいと。

じゃあ、例えばわたしはペットを飼っていると。だから慈しんでるんだと考える人がいるかもしれないが、それはそうではない。それは単に愛着にすぎない。

生き物を真に慈しむということは、その者の魂が真理の流れに入り、ね、そして、いずれは最高の世界、マハーヤーナに入るということを祈ることだ。

（一九八七年九月六日　世田谷道場）

○殺生のデメリット

殺生は、悪業の中でもとりわけ重たいものです。

殺生のデメリットの主なものとしては、次のようなものが挙げられます。

◇痛みやケガといった形で返ってくる

例えば殺生のカルマの顕現である痛み、あるいはケガといったような形で返る。

（一九九〇年十二月二十二日　札幌支部）

◇いじめられたり暴力を振るわれたりする

つまり、わたしたちが社会通念として善であると思っている、ハエ、蚊など、小さな生き物たちの殺生も、それらを殺

すと、しっかりといじめられたり、暴力を受けたりするという果報として返ってくるのである。

（『色別恋人判定法』）

◇類は友を呼ぶ――殺生をする人が不幸になる

まず、生き物たちを殺すということは、あるいは生き物たちをいじめるということは、そのとき心にはどういう働きが生じるだろうか。

それは、自己を保存したい、あるいは自己のために他はどうでもいいんだという心が生じるだろうか。それとも、すべての生き物が、あるいはすべての人たちが幸福になってほしいという考え方が生じるだろうか。どちらですか。

（信徒）前の方だと思います。

――そうだね。そして、「類は友を呼ぶ」のたとえがあるけども、生き物を殺す人たちの、生き物を物としてしか考えられない人たちの心は、そういう人たちを集めます、周りに。それは、生き物を殺している人たちを幸福にする行為だと思いますか、不幸にする行為だと思いますか。

（信徒、答える）

――そうですね。つまり、殺生をしてはいけないよというのは、別に周りの生き物をね、生き物の生命を保全しなさいということだけではないね。それは、それを実践する人たちを幸福にするという意味合いがあるわけだ。

そして、それは優しさ、本当の意味での相手を安らがせる優しさというもの

を、あなた方に与えることになるだろう。

これが、第一の持戒、生き物を殺してはならないよという意味合いだ。

つまり、生き物を殺すということはだれを不幸にしているかというと、あなた方自体をね、不幸にしているんだということを理解しなければならない。

（一九八八年五月二十九日　札幌支部）

◇来世、地獄に落ちる

つまり、あなた方がもし生き物を殺したならば――それは、肉体的な殺生を意味してるかもしれない、あるいは精神的な殺生を意味してるかもしれないけども――もしあなた方が殺したならば、あなた方は地獄に至る道を歩いていると考えなさい。

そして、それを実践しながら、もしあなた方が瞑想修行をするならば、あなた方は地獄の世界を経験するでしょう。いいですか。

つまり、怒りというもの、この瞋りの炎というものの背景は何があるかというと、自己を防衛したい本能だ。そして、自と他を区別する本能だ。自己の利益のためには、相手を害しても、相手を殺生しても構わないという本能なんだ。

もし、あなた方がその実践をしたならば、あなた方は必ず地獄に落ちるでしょう、これは。そしてそれは、だれもそれを止めることはできない。

（一九八七年十一月一日　福岡支部）

◇短命になる

一　ビックたちよ、殺生を行ない、修習し、何度も繰り返して実践するならば、地獄に導かれ、動物界に導かれ、餓鬼界に導かれる。そして、殺生の結果、大変速やかに、人間は短命へと導かれるのである。

（『マハーヤーナ』No.38・「布施品」より）

○不殺生のメリット

一方、不殺生の戒を守ると、心身共に安楽を得、幸福感が増大するようになります。

◇痛みが柔らかい／痛みがすぐ消える

不殺生の戒律、つまり殺生をしない戒律を行なうだけでも、身体に痛みが生じたときにその痛みが非常に柔らかいとか、あるいは痛みが消えるスピードが速いですよという話で、そこから実践なさるのが一番いいんじゃないかと思います。

（一九九四年三月二十六日　杉並道場）

◇この世が安らぎの空間に変わる

まず、ここに修行者がいたと。あるい

は、修行者じゃなくてもいい、凡夫がいたと。この人は殺生をしなかったと。全く生き物を殺さないで、ね、全く生き物を殺さないで、そしてすべての生き物を慈しんだと。

生き物を慈しむということは何を意味してるかというと、その背景には心の優しさっていうものがあるよね。だから、心の優しい人の周りには、当然心の優しい人が集まるわけだから、この人はどうだろう、安らいだ生活が送れるだろうか、安らがない生活が送れるだろうか。どうだ。

(信徒) 安らいだ生活。

――うん、そうだね。安らいだ生活が送れる。

そうすると、今度は逆にだよ、もうとにかく、自分に害する生き物はみんな殺してしまえと、どんどん殺したと、あるいはどんどんいじめたと。この人の心の状態っていうのはどういう状態だろうか。殺伐とした状態だろうか、それとも安らいだ状態だろうか。――そうだね、殺伐とした状態だね。

だから、殺生をしないで、あるいは、ね、生き物を慈しむと。これを実践している人にとってはだよ、ね、この世は安らいだ生活、安らいだ空間になるっていうことになる。逆に、殺生をして、ね、あるいは生き物をいじめる人にとっては、この世は殺伐とした空間っていうことになる。

同じこの世という空間にいながら、例えばこの殺生というね、一つの戒の実践

をなすか、なさないかによってだよ、わたしたちは安らかな生活を送ることもできるし、あるいは、ね、殺伐とした緊張の生活に放り込まれるということになるわけだ。

だから、それは、あなた方がどちらの道を選ぶか、あなた方が考えなければならない。これが第一だ。

（一九八八年三月二十七日　世田谷道場）

◇心が穏やかになり長生きする

もし、生き物を殺さず、慈しむことができるなら、周りの人が、ね、あなた方を好きになり、そしてあなた方も心穏やかになり、ね、そして長生きすると。

（一九八九年四月十六日　札幌支部）

◇地獄への転生を防ぐ

例えば、殺生をしないという持戒がある。この殺生をしないという持戒は、その殺生の背景にある邪悪な心、この邪悪な心を捨断する。

邪悪な心を捨断するがゆえに、当然、地獄への道をシャットアウトすることになる。

（一九九一年三月十日　名古屋支部）

◇生き物を慈しむなら成長天へ

第一天界の第二のパートは、成長天（せいちょうてん）といい、これは布施、プラス持戒、プラス生き物を慈しむと。そして、木々、あるいは小動物に至っても殺さず、慈しみの心を持つと。

このような魂が、第一天界の第二パー

トへと転生するのである。

（一九九一年二月十一日　福岡支部）

◇不殺生により守庶民外傷天へ

では、この、例えば殺生をしないというのは、どういう天界と関係があるのでしょうか。

それは皆さんのよく知っている第一天界、第一天界の守庶民外傷天（しゅしょみんがいしょうてん）は、生き物を傷付けない魂が行く天界で有名です。

（一九九一年七月十四日　神奈川高津市民会館（説法の祭典））

体験談

不殺生の実践で、ほとんどケガをしなくなった

入会して法則を知ってからまず心に決めたのは、「殺生だけは絶対やめよう」ということでした。それ以来、不殺生の戒を守っています。

振り返って考えてみると、小さいときの日常はもうケガのオンパレードでしたが、最近はケガをすることがほとんどないことに気付かされます。また、ケガをしても、一瞬は痛いけど、あまり痛みは持続していないなあということにも気付かされます。

こんな形で、不殺生の戒の恩恵にあずかっております。（KMさん　男性）

2 不偸盗

・他人の物を盗まず、施す
（借りた物を返さない・だまし取る・力ずくで人のものを奪う――といったことも、不偸盗の戒に触れる）

「不偸盗」とは、「他人の物を盗まない」ということ。加えて、この不偸盗の戒には、「他人に施す」という積極的な戒も含まれます。

なお、「借りた物を返さない」「だまし取る」「力ずくで人のものを奪う」といった行為も不偸盗の戒に触れますので、注意しましょう。

○偸盗のデメリット

偸盗も殺生と同様、相手に多大な苦痛を与えるものです。この苦痛は、それを与えた当事者に返ってくることは間違いありません。

ここで、主な偸盗のデメリットについてのご説法を挙げてみましょう。

◇自分の執着している物を奪われる

次は、偸盗である。

人の心というものは、必ずその人の所有してる物に対して愛着している。あるいは、執着している。ということは、他の者の所有を盗むということは、その人に、その執着から来る苦しみを与えることになる。

よって、偸盗をした段階で、その持ち

主の苦しみが伝わってくることになる。

そしてこれは、逆に自分の執着している物を奪われるという形で苦しまなければならないのである。

（一九九一年一月三日　富士山総本部）

◇貧しい人生が待っている

人の物を盗むとき、人間の心はすさみ、そして、それによって未来において必ずや貧しい人生が待っています。

（『えんじょい・はぴねす』No.15より）

◇卑屈になり、ものをありのままに見られなくなる

持戒の第二ステージ。盗みを働いてはいけないよと。これは、仏教の流派によってもいろいろあるわけだ。少しぐらいの盗みを働いてもいい、あるいは、全く盗みを働いてはいけないと。

これはね、わたしは後者だと考えている。盗みを働くときの人の心というものは、卑屈さをつくると思いますか、それとも安定をつくると思いますか。

（信徒）卑しい心をつくる……。

――そうですね。卑屈さをつくる。では、卑屈になった心の働きというものは、ものをありのままに映し出すと思いますか、それともものを正しくなく映し出すと思いますか。

（信徒）正しくなく映します。

――そうですね。ということは、この盗みをしてはいけないよというのは、だれのために盗みをしてはいけないんですか。盗まれる人のために盗みをしてはい

けないのか、それとも、盗みをする人のために盗みをしてはいけないのか。どうですか。

（信徒、答える）

――そうだね。盗みをする人のために盗みをしてはいけないよと。これが、持戒の第二番目に来る、ね、不偸盗の戒、盗みをしてはいけないよという戒の背景にあるものです。

（一九八八年五月二十九日　札幌支部）

◇心に緊張をもたらす

ここに、人の物があって、それを盗んでいる人がいたとしよう。

この人は周りを気にして、いつ見つかるんじゃないかと、いつ逮捕されるんじゃないかと、あるいは、いつ人に詰め

寄られて殴られるんじゃないかという気持ちに襲われると思うか、襲われないと思うか。どうだ。

（信徒）襲われる。

――そうだね。襲われるね。そうなると、この偸盗、盗みというものの、ね、背景に何があるかというと、盗みをしないで施した人は心が、ね、執着から解き放されると、安らかな状態になるということなんだ。

では逆に、盗みをした人はどうなるかというと、その人は周りを絶えず気にしなきゃならないと。緊張の状態に追い込まれるわけです、ね。

確かに、盗んだときに一時的に物を得て幸福感を味わえるかもしれないけど、その裏側に心の緊張というものを得るわけだから、さあ、果たしてどちらが得だろうかという問題になる。

これも、あなた方が考えなさい。これは第二の戒だね。

（一九八八年三月二十七日　世田谷道場）

◇粗雑次元の世界に縛られる

もし貪ったならば、もし人の物を盗んだならば、当然心に傷ができる。そして、それだけじゃなくて、物質中心の粗雑次元の世界（この世）に縛られるという結果が生まれてしまうんだね。

それはそうでしょう。盗む対象は、すべて粗雑次元の物なんだからね。

修行では粗雑次元から離れることによって、他のアストラル世界、コーザル世界に入っていく。なのに、盗むことに

よって粗雑次元に縛られるならば、完全に逆行だ。他の世界を知ることも、経験することもできなくなってしまう。

だからこそ、「貪るな。盗むな」という戒が必要なんだ。いいですか？

（『マハーヤーナ・スートラ』）

○不偸盗のメリット

不偸盗の戒を守るなら、多くの恩恵を得ることができます。

◇物質面・精神面双方で豊かに

もし、あなた方が盗みをせず、人に物を施す布施の実践をするならば、いつしかあなた方は、物質的にね、豊かな人生を送ることができるようになるだろうと。…（略）…

人の物を貪らず、盗まず、施す訓練をしていれば、足るを知るようになると。少しの物で満足するようになると。そして実入りは一緒であると。そして、その中の一部を、例えばきちんと布施をすると。そうすることによって、心は豊かになると、ね。

それだけではない。当然、使わないわけだから、経済的にも豊かになってきて、ね、本当に必要なとき、大切なときに自由に経済を動かせるようになると。あるいは、人に好かれるわけだから、物も集まってくると。

これが、「盗まず施せ」という理論であると。

（一九八九年四月十六日　札幌支部）

◇餓鬼の世界への転生を防ぐ

では、偸盗についてはどうであろうか。この偸盗、盗みというのは、先程も述べた、貪りの心を増大する。貪りの心というものが背景となると。

よって、これをシャットアウトすることにより、餓鬼の世界への転生はなくなる。

（一九九一年三月十日　名古屋支部）

3 不邪淫

・愛のないセックスをしない
・他人の配偶者を寝取らない
・異性を性欲によって見るのではなく、愛をもって見る

〈解脱を目指す場合〉

・性エネルギーを漏らしてはならない
・性的なイメージを生起させない

次は「不邪淫」の戒です。

これは読んで字のごとく、邪（よこしま）な性的交わりをしない、つまり「愛のないセックスをしない」「他人の配偶者を寝取らない」ということです。

さらに解脱を目指す場合は、これに加えて「性

エネルギーを漏らさない」「性的なイメージを生起させない」といった、より厳しい戒の遵守が求められます。

◇不邪淫の戒の定義

邪淫について、出家の邪淫と、そして在家の邪淫を詳しく説明しましょう。

出家の邪淫の定義は、性的交わりを一切なさない。そして、それより厳しくなると、心の中においても一切性的なイメージ・欲望を生起させないということが出家者における「邪淫をなさない」という定義になります。…（略）…

また、在家においては、人の妻、奥さんとは決して性的な交わりをなさないという戒律が設けられています。

もちろん、厳しい戒律になると、夫以外、あるいは妻以外の女性に目もくれない、男性に目もくれないという定義がここで成立します。

（『えんじょい・はぴねす』No.16より）

○邪淫のデメリット

邪淫にも、もちろんデメリットはあります。次に掲げるのは、主な邪淫のデメリットに関するご説法です。

◇対人関係が悪化する

邪淫のカルマについては、対人関係が悪くなるといった形で返る。

（一九九〇年十二月二十二日　札幌支部）

◇徳を消耗し疲弊する／寝取られた相手の苦しみを背負う

同じように、邪淫がまさにそれである。これには、正確に言うと二つの意味合いがある。その第一は、性エネルギーを漏らすことにより、徳の消耗をし、疲弊するということである。

そして第二は、これは仏教的に一般的にいわれている邪淫だけども、これは、他人の妻、あるいは他人の夫を寝取るということなのである。

これは先程も述べたとおり、他人の妻、あるいは他人の夫というものは、その夫婦関係において、必ず愛着し合い、あるいは独占し合おうという心の働きがある。

その、独占し合おうという心の働きに

対して強烈なダメージを与えるわけだから、当然その苦しみというものは、その対象者に向かってくる。そして、その苦しみをしょうことにより、未来において苦しまなければならないというカルマをつくるのである。

（一九九一年一月三日　富士山総本部）

◇心が空しくなる／意志と肉体の力が弱る

在家の修行者の場合は、まあエネルギーを漏らすのは仕方がないと。しかし、そのときにね、心に卑屈さをつくってはいけないよと、ね。

例えば、愛のないセックスをしたときにだ、そのときに心というものは喜びに震えるだろうか、それとも、空しくなるだろうか。どうですか。うん？

（信徒）……。

――空しく？うん、空しくなりますね。だから、在家の修行者は、少なくとも愛を背景としたセックスをしなさいよと。これが、在家の邪淫の戒だね。

そして、出家行者の邪淫の戒は、先程言ったとおり、エネルギーを漏らすことによって、意志の力、肉体的な力が弱るわけだから、当然漏らしてはいけないよということになるわけだ。

（一九八八年五月二十九日　札幌支部）

◇性器から抜け出し、低い世界に生まれ変わる

一つ、こういうことが言えるわけだ。人間が死ぬときに、人間というものは、必ず、ね、その人が意識を固定してるチァ

クラ、あるいは穴から抜け出すといわれている。わたしもそれを見てるわけだけども。

　そうすると、セックスだけ一生懸命、毎日毎日励んでいる人というのは、ね、この性器から抜け出すことになる。性器から抜け出すということは、これは高い世界に生まれ変わることになると思うか、低い世界に生まれ変わることになると思うか。

（信徒）低い世界だと思います。

――だとしたら、慎まなきゃなんないね。これが、邪淫の戒だ。

　ねえ、例えばだよ、セックスに二時間かけたとしよう。で、瞑想を三十分やったとしよう、ねえ。これはポイントです。いいですか。

で、その瞑想中は、アージュニァー・チァクラに三十分集中したと。セックスのときは、スヴァディスターナ・チァクラに二時間集中したと。どちらの方のチァクラから抜け出すと思いますか。

(信徒) アージュニァー・チァクラ。

――だね。……、アージュニァー・チァクラから抜け出すか？ (一同笑) 三十分の方から抜け出すと思うか。抜け出すかもしれないね。確率は五分の一だね。わかるね、言ってることは。

つまり二時間性生活をやっていたら、それは当然スヴァディスターナ・チァクラに二時間集中するわけだろ。どうだ。で、アージュニァー・チァクラを三十分瞑想してたら、三十分だけここに固定されているよね。で、どちらから抜け出すと思うか。

(信徒) スヴァディスターナ・チァクラ。

――だね。スヴァディスターナ・チァクラから抜け出すと。こういうことなんだね。

だから、邪淫をしてはいけない、修行者が邪淫をしてはいけないというのは、下の門を閉じて、上の門から抜け出すという意味があるんです、ね。

(一九八八年四月二十九日　福岡支部)

体験談

邪淫のカルマを修行で証智

ＡＬＥＰＨの教義ではエネルギーの保全の大切さが説かれており、特に性エネルギーは、クンダリニーの上昇や歓喜の源といわれています。

為や積んだカルマを証智することができます。

しかし真理に導かれる前の自分のままでしたら、無智でものを考える力がなく、周りに流され、さらなる悪いカルマを積み続けていたに違いありません。そして来世は、間違いなく地獄や動物だったでしょう。

「戒は人間から下に落ちないための命綱である」ということを、これらの体験を通じて理解しました。

さらに「真理を知らない周りの人たちは、さらなる苦しみの因を積み続けなければならない」ということが理解できたときは、「早く真理を伝えてあげなくちゃ！」と強く思ったものです。（YHさん　男性）

○不邪淫のメリット

では、不邪淫の戒を守った場合、どのようなメリットがあるのでしょうか。

◇心が安定し、家庭も円満に

三番目の邪淫はどうだろうかと。

もし、結婚している者が、妻以外の女性、あるいは夫以外の男性と性的交わりをしなかったならば、その人は別に、妻に対して、あるいは夫に対して後ろめたい心を持つ必要はないと。

よって、絶えず心は安定した状態になると。そして、夫は妻だけを見、妻は夫だけを見るから、当然夫婦の仲はむつまじくなると。

つまり、邪淫をしないだけで、心は安

らぎ、そして、ね、家庭も円満に収まると。これが、邪淫をしない効果であると。

（一九八九年四月十六日　札幌支部）

◇友人関係が良くなり活動的な人生に

この（※出家の）不邪淫の実践を守ることにより、友人関係は良くなり、そしてエネルギッシュになり、活動的な人生を送ることができます。

（『えんじょい・はぴねす』No.16より）

◇動物界への転生を防ぐ

では、意味のないセックス、これについてはどうであろうかと。

これは、動物の世界を見ればよくわかることだが、要するに盛り、つまりエネルギーの変化による盛り、これに感応し、対象はどうでもよくなり、お互いにオスとメスが求め合うと。そして交わると。

人間界においても同じことが言えていて、性欲のデータを入れると、それに刺激され、交わると。このような傾向を強めていると、来世は動物へ落ちると。

よって、愛のない性的交わりを捨断すると。これは、動物の世界への転生を防ぐ道であると。

（一九九一年三月十日　名古屋支部）

◇いい瞑想ができる／クンダリニーの上昇が容易になる

じゃあ次、第三の戒だ。邪淫だね。これは修行者だったら、あなた方男性も女性も、オウムの会員だったら経験しているはずだ。

例えば、性エネルギーを漏らした状態と漏らさなかった状態とでは、瞑想はどちらがいい瞑想ができるかという問題だ。

それからもう一つは、ね、クンダリニーの上昇は、性エネルギーを漏らした状態と漏らさなかった状態とでは、どちらの方が上昇するか。どうだ、それは。漏らさない方が体が熱くなるよね。漏らしたら体が冷えるよね。

これが修行者における、第三番目の邪淫の戒だ。

（一九八八年三月二十七日　世田谷道場）

◇悦・喜・軽安・楽・三昧のプロセスが進む

ところがだ、出家修行者は逆に、性欲を性エネルギーに変え、それを上昇させ、悦・喜・軽安・楽・三昧というプロセスのエネルギーに変えてしまう。

そしてその性エネルギーの昇華は、本

当の意味での心身の安楽、広大な心を培う準備、そして恐怖を取り除くという、類い稀なわたしたちの心に秘薬を与える。

そしてもちろん、同性に対する嫌悪というものが生じないから、地獄へ至る道の一つは、完全に遮断できようと。

ということは、この性欲を滅し、滅したがために嫌悪が滅されたとするならば、どうだ君たち。地獄はない、動物はない、ということになる。

そして、この地獄・動物がないということは、単にマイナス点が打ち消されただけであると考えるかもしれない。それだけではなくて、先程も言ったとおり、このエネルギーは、わたしたちを悦・喜・軽安・楽・三昧というプロセスへ導くから、心身においてプラスの働きがあると。

（一九九〇年八月十四日　阿蘇・シャンバラ精舎）

4 不妄語

・嘘をつかず、真実を語る
（なしたことを沈黙する嘘も含む）

・自分が決めたこと、口に出したことを実行する
（消極的な嘘をつかない）

次は不妄語の戒です。

これは単に「嘘を言わない」ということだけではありません。「沈黙をもって正しいことを言わない」「自分が決めたこと、口に出したこ

とを実行しない」といった〝消極的な嘘〟も戒められています。

加えて「真実を語る」という積極的な戒も含んでいます。

◇二種類の嘘

妄語とは二種類の嘘を指します。

まず、第一の嘘は積極的嘘、つまり自己の利益を保全しようとしたり、あるいは自己を保全しようとしたりするがゆえに生じる嘘。

それからもう一つは、やはり同じように自己の利益を保全しようとしたり自己保全のためになされる嘘ですが、これは沈黙をもって正しいことを言わないという嘘の二種類があります。

（『えんじょい・はぴねす』No.17より）

○妄語のデメリット

古今東西、多くの文化において戒められてきた妄語。しかし実際は、日本でも「嘘も方便」などと言われて肯定されることがしばしばです。また「正直者が馬鹿を見る」などという言葉もあります。

しかし、真理の法則の観点から見ると、妄語のデメリットは明白です。

◇だまされるカルマをつくる

そうすると、あなた方は、――ここは大切なとこだよ――生まれてこの方たくさんの嘘をついてきている。だから、あなた方は当然だまされるカルマがあるわけだ。ね。…（略）…

だから、あなた方もそのカルマによっ

てだまされるわけだ。いいですか。そして、あなた方には真実でない情報がいろいろと入ってくる。

（一九八七年十一月三日　大阪支部）

◇信頼を失う

嘘については、信頼を失うといった形で返る。

（一九九〇年十二月二十二日　札幌支部）

◇意志が弱くなり、思ったことを実現できなくなる

では、どうして嘘をついてはならないか、ということについても触れておこう。

まず、意志というものは、真我のオーダーによって働くんだ。真我が修行をしたいとオーダーしたとしよう。それを受けて意志が働く。今日修行をやろう、とね。これは自分に対する約束だ。

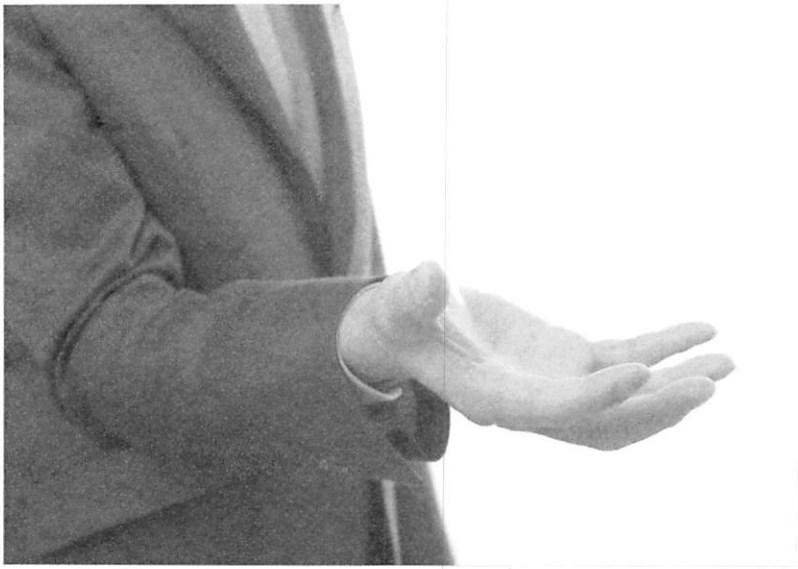
このときに、意志が弱いと、「今日は疲れているから明日でいいや」とか、「明後日（あさって）でいいや」とか、楽なように延ばしてしまったりする。

つまり、真我がオーダーしても意志が働かない、意志は勝手に他のところで遊んでいる、というわけだ。

この状態は放置すればするだけひどさを増す。したがって、解脱だって先延ばしにされて実現しなくなるよね、当然。

これで、消極的な嘘もついてはいけないという理由がわかったかな。

（『マハーヤーナ・スートラ』）



◇カルマの顕現化が遅くなり、悪業を多く積むようになる

この妄語というものは、ものを覆い隠したいと考える心の働きが増大される。この心の働きは、わたしたちのカルマの顕現化を遅くする。つまり、一種の、そこで袋、あるいは箱を作ったような形になる。

ということは、その嘘が多ければ多いほど、カルマの現象は遅れることになる。カルマの現象が遅れると、カルマの理法が理解できなくなり、悪業を多く積む。そして、それによって、結局その悪業が現象化するときは、取り返しのつかないようなカルマの清算となっている。

これが妄語なのである。

（一九九一年一月三日　富士山総本部）

◇物事を現象化させるスピードが遅くなる

で、嘘をつくということは、――嘘をつく背景には、ね、自己を美しく見せたいと、あるいは自己をかばいたいという、そういう心の働きがあるわけだから――当然タマスのエネルギーが優位になる。

そうすると、あなた方の周りはタマス優位の世界ができ上がる。これは混沌とした状態だから、あなた方の行為そのものがだ、ね、遅れる結果を一つは招く。

（一九八八年五月二十九日　札幌支部）

◇物事を正しく見ることができなくなる

はい、もう一つ。嘘をつくということはだよ、あなた方の周りに一枚磨りガラスを入れたような状態になるわけだから、周りから見てあなた方は美しく見えるかもしれない。

しかし、中に入っているあなた方は、例えば、周りを正しく見ることができると思うか。どうですか。――できないね。これが、嘘をつくカルマの恐怖だね。

つまり、嘘によって固められた人の人生というものは、物事をありのままに見ることができないから、いずれ他人の嘘によって、あるいは正しくない判断によって人生を狂わせますよと、ね。

これが、嘘をついてはいけない戒の意味合いだ。

（一九八八年五月二十九日　札幌支部）

◇動物界への転生の因となる

この嘘というのは何かというとね、仏教でいうところの癡、これは無智と言っ

てるね。無智というのは、知らないということではない、これは曖昧さという意味なんです。すべてを曖昧にしているということなんだね。

嘘というのは、そうでしょう。嘘には二つのレベルの嘘があると。一つは、なしたものをなさないという嘘と、もう一つは、なしたものを沈黙する嘘と。これは両方とも嘘です、これは。

そして、この実践をすることによって、あなた方は間違いなく動物へ生まれ変わる。

（一九八七年十一月一日　福岡支部）

○不妄語のメリット

このように、妄語のデメリットはとても大きいものです。

しかし、逆に不妄語の戒を守るなら、このデメリットを回避できる上、主に次のような恩恵を得ることができるのです。

◇堂々と生きることができる

はい、じゃあ次は、質問しよう。いつも真実をここに語っている人がいたとしようじゃないか。この人は堂々としてると思うか、堂々としていないと思うか。どうだ。

（信徒）堂々としている。

――そうだね、堂々としているね。じゃ、いつも自分の都合のいいように嘘だけをついている人がいたとしようじゃないか。この人は堂々としていられると思うか、いられないと思うか。

（一部）いられない。

――そうだね。だから、嘘をついてはいけないよと来るんだ。

つまり、堂々と自分がここに存在していると、ね。そして堂々と生きたければ、ね、人の顔色をうかがって生きたくなければ、真理を語りなさい、正しく言葉を語りなさいよと。

これが第四番目の戒だ。いいかな。

（一九八八年三月二十七日　世田谷道場）

◇意志力が強くなり、修行が進む

「嘘をつかない」ということを実践してごらん。わずか三カ月と十日、つまり百日でいいから実践してごらん。あなた方の意志力は強くなり、修行は飛躍的に伸びているはずだ。

（『マハーヤーナ・スートラ』）

◇発した言葉が現象化する

もし、あなた方が、ね、嘘をつかず、正しい言葉だけを語り、ね、そして、言葉の一つ一つの意味合いを絶えず意識しながら話すと。そうすることによって、あなた方の発した言葉というものは、力を持ってくるだろうと。

力を持つとはどういうことかというと、あなた方の口から出たことというのは現象化するであろうと。

（一九八九年四月十五日　仙台支部）

◇思いどおりの人生を歩める

もし皆さんが嘘をつかない実践を始められたら、すべての現象に対してありの

ままに見つめる力が生じ、それによって皆さんは、皆さんの思いどおりの人生を歩くこととなるでしょう。

（『えんじょい・はぴねす』No.17より）

◇力のある言葉を有する天人に転生する

では、不妄語の実践、決して嘘をつかない実践をしたらどうなるのかなと。

これは第一天界、第二天界だけではなく、この地上にいる神、例えば人の物事を、人が何かを頼んだとき、それをかなえてあげることのできる神としての力、大変強い、大変力のある言葉を有する天人として転生することになります。

（一九九一年七月十四日　神奈川高津市民会館　説法の祭典）

5 不綺語

・軽薄語を話さない

（軽薄語には、冗談や面白い言葉・意味のない言葉・必要のない言葉などが含まれる）

不綺語の戒とは、すなわち「綺語（軽薄語）を話さない」ということ。

この綺語には、冗談・面白い言葉・意味のない言葉・必要のない言葉などが含まれます。

○綺語のデメリット

様々なメディアが人を笑わせる情報を流している現代。大衆側もこうした情報を好んで取り入れているため、日常生活において綺語が奨励

されるケースも珍しくありません。

確かに綺語は、これまでに触れた殺生・偸盗・邪淫・妄語と違い、ダイレクトに他人を苦しめることはありません。しかし実は、発する当事者には、とても大きな損失をもたらすのです。

◇周りに必要のないものがそろう

はい、では一つ質問をしよう。先程、わたしは、言葉というものと、それから微細な世界――まあオウムではアストラル世界と言っているよね――アストラル世界というものとが密接な関係があると言った。

もしだ、一つの言葉によって、一つの微細な世界が形成され、それが現象界に影響を与えたとしよう。その人が例えばだよ、絶えず必要のない話をしていたとしたならば、その人のアストラル世界は、必要のあるもの、あるいは必要のないものが優位に立つか、どうだ？

（信徒）必要のないもの。

――そうだね。そうすると、必要のないものが優位に立つということは、それは現象界に降りたとき、それは必要のあるものがあなた方の周りにそろうか、それとも必要のないものがそろうか。

（信徒）必要のないもの。

――そうだね。これが、綺語を発してはいけないよという真の意味合いだ。

（一九八八年五月二十九日　札幌支部）

◇対象を認識・分析・把握する力が弱まる

綺語は、「綺語を話すことにより相手にも喜ばれ、いいじゃないか」と考える

人がいるかもしれない。しかし、それは正しくありません。

なぜならば、言葉イコール、アストラルとこの現象界は通じていて、もし皆さんがそのアストラルに必要のないデータを放り込むなら、それだけ対象を認識する力、これが弱まり、それだけではなく、自分自身の思索に際してしっかりと対象を分析し把握する力が弱まるからなのです。

（一九九一年八月十八日　杉並公会堂（大説法祭））

◇混沌とした意識状態になる

必要のない言葉を語っているとき、ね、わたしたちの心は集中していると思うか、してないと思うか。

（一同）集中していません。

ということは、集中してないということは、タマスになるか、――タマスというのは、つまり混沌とした意識状態になるか、それともはっきりした意識状態になるか。

（一同）混沌とした意識状態。

混沌とした意識状態になる。そうだね。

（一九八八年十二月十三日　富士山総本部）

◇言葉と現象に大きなズレが生じる

自分自身の内側に、綺語のカルマが多くある場合、物事が現象化しなかったり、遅れたり、あるいは言葉と現象に大きなズレが生じる。

（『マハーヤーナ』No.32より）

◇心に思ったことが現象化しなくなる

この綺語というものは、心の働き即言葉という、つまりコーザル即アストラルという、この流れを変えてしまう。

つまり、心にもない言葉を大量に語ることにより、アストラルに、心と関係のない、いらぬものがたくさん生じることになる。ということは、心で思ったことが現象化せず、屈折を生むわけである。

ということは、この綺語は、わたしたちがものを達成していく上において、最も大きな障害ということになる。

（一九九一年一月三日　富士山総本部）

◇エネルギーを口ズし、正しく夢（未来）を見る力を失う

では次に、なぜ綺語を発してはいけな

いか。なぜ必要のない言葉を発してはいけないか。これはよく、インドの、ね、経典を見るとだよ、聖者が何年間沈黙の行に入ったという記述があります。

わたしたちは行為によってエネルギーをロスしているわけだね。わたしたちは、しゃべることによってエネルギーをロスしているわけだ。あるいは、わたしたちは心を動かすことによって、煩悩をかき立てることによってエネルギーをロスしているわけだ。

もし、この三つの行が停止して、そしてエネルギーを保全することができたならばだ、わたしたちは最もエネルギッシュな状態をつくり上げることができる。

しかし、必要のない、たわいのない言葉を発し続けるがために、わたしたちはエネルギーをどんどんどんどん漏らしていく。そして、普通だったら当たり前であるはずのだ、正しく夢を見る、あるいは正しく未来を見る力、ね、こういうものを失っているんだね。

（一九八八年五月二十九日　札幌支部）

○不綺語のメリット

一方、不綺語の戒を守るなら、障害のない人生を送ることができるようになります。

◇目上の引き立てに合う／周りからの信用が得られる

もし綺語をなさなかったならば、どのようになるであろうかと。

必要以外の言葉を語らず、実践的な人だから、当然目上の引き立てに合うだろうと。そして、周りもその人を信用するようになると。

（一九八九年四月十六日　札幌支部）

◇真理に到達するスピードが速まる

もし、意味のない言葉を語らず、ね、飾った言葉を語らないで、淡々と礼にかなった真実だけの言葉を語ると、ね。

そうすることによって、あなた方の心は集中し、そして、ね、周りからも尊敬されるようになると。その上に、徳の高い人がその人を引き立て、ね、そして真理に到達するスピードを速めると。

（一九八九年四月十五日　仙台支部）

6 不悪口

・悪口を言わず、優しく語る
・乱暴な言葉を話さない

「不悪口」の戒は、「悪口を言わず、優しく語る」「乱暴な言葉を話さない」といった内容となっています。

○悪口のデメリット

日本では道徳的に悪ととらえられている悪口ですが、そのデメリットについてはっきり説明できる人は少ないものです。そのためか、巷では、ストレス解消などと称して悪口を言っている人々を見ることも、稀ではありません。

しかし悪口は、相手に苦しみを与えるだけでなく、時に発する本人を地獄に至らしめる結果となるほど恐ろしいものなのです。普段から気を付けるようにしたいものです。

◇反感を買う／悪口を言う人が集まる

悪口は他人の反感を買い、それによって逆に多くの不利益を被ります。

また逆に悪口を言う友人があなた方のそばに生じ、それによって、皆さんの心をけがす結果となります。

（『えんじょい・はぴねす』vol.19より）

◇自分も悪口を言われる

じゃあ次だ。これは簡単だね、これは小学生並みの問題だ。

悪口を言われて、「あー、わたしは悪口を言われた。気分がいい」という人は、ここにいるか。もう、これはね、現世果報として即返ってくるね。人の悪口を言ったら、必ず悪口を言い返されると、ね。

これが、悪口を言ってはいけない意味合いだ。

（一九八八年五月二十九日　札幌支部）

◇心が粗雑になる

悪口を言うとき、心は穏やかな状態か。穏やかな状態ではない。悪口を言って豊かな心にはなれないよね。

心が怒りにさいなまれ、それが次の悪口を生む。そして、次第に心が粗雑になっていってしまう。

（『実践真理』vol.11より）

◇地獄への転生の因となることも

では、悪口はどうであろうか。これは、殺生と同じである。

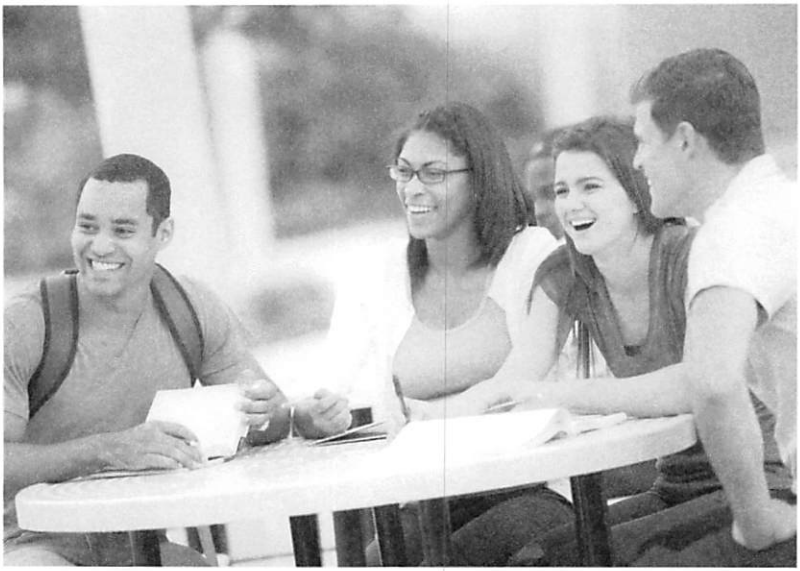
つまり、悪口を放つことにより、相手に苦しみを生起させる。そしてその苦しみのヴァイブレーションは、自分の心に返ってくるのである。…（略）…

仏典で、悪口により地獄に落ちたという例があるが、これはまさにそれである。つまり、これは殺生と同じ――形態は違うがね――カルマの返り方をするわけである。

（一九九一年一月三日　富士山総本部）

○不悪口のメリット

このように大きな悪業になる悪口ですから、



それをやめるだけでも大きな変化を感じるでしょう。

加えて、優しい言葉、相手を称賛する言葉を語るなら、計り知れないほどの恩恵を得ることになるのです。

◇すべての人から好かれ、尊敬される

もし、悪口を言わず、ね、絶えず相手のいいところを見つけ、誉め称える訓練をするならば、すべての人から好かれるようになるだろうと。そして、尊敬を集めるようになると。

（一九八九年四月十六日　札幌支部）

7 不両舌

・人と人とを仲たがいさせる言葉を語らない
・中傷の言葉を言わず、和合させる言葉を語る

言葉に関する戒の四つ目が、「不両舌」の戒。これは「人と人とを仲たがいさせる言葉を語らない」「中傷の言葉を言わず、和合させる言葉を語る」というものです。

◇中傷の定義

中傷というのは、直接その人に悪口を言うのではなく、その悪口の相手以外の人に、その人の悪口を言い、それによって、その人を陥れようとする心の働きである。

（『タターガタ・アビダンマ』第四誦品）

○両舌のデメリット

両舌もまた、陥れる対象はもちろん、その言葉を発する本人をも苦しめる結果となります。

◇両舌が発覚したときに恨まれる

ここに、あなた方の友人のAさんとBさんがいたとしよう、ね。そして、AさんにはBさんの悪口を言い、BさんにはAさんの悪口を言ったと、ね。「Aさんが何々言ってましたよ」とBさんに悪口を言う。Aさんには、「Bさんが何々言ってましたよ」とAさんに悪口を言うと。

これをもしなしたならばだ、この二人

は仲たがいをしてしまうだろう。しかし、ね、もし、これが発覚したとき、それはAさんとBさんに恨まれるだろうか、それとも感謝されるだろうか。

（信徒）恨まれます。

――そうだね。これが、不両舌だね。仲たがいをさせる言葉を発してはいけないよという意味合いだ。

（一九八八年五月二十九日　札幌支部）

◇心の透明さが得られなくなる

では中傷、これはどうでしょうか。この、中傷をなすとき、心には邪悪な心が生起しています。

つまり、「あの人を蹴落としてやろう」だとか、あるいは「AさんをBさんから切り離そう」だとか、あるいは「AさんとBさんを対立させよう」だとか。

そしてその心の働きは、自分自身の心をけがし、そして心の透明さというものを得ることのできない状態をつくり上げていきます。

（一九九一年八月十八日　杉並公会堂（大説法祭））

◇自分の世界を小さくする

では、両舌はどうであろうかと。この両舌においては、必ず嫉妬心というものが心の背景にある。そして、先程も述べた、その嫉妬心の背景には、また嫌悪という心の働きがある。

ということは、どんどんどんどん自分の世界を小さくしていくということになる。そうだね。嫌悪は壁でしょ。

（一九九一年一月三日　富士山総本部）

た。

その時期をきっかけに、「悪業を積まないぞ！」と日々決意し、同時に善業を積もうと心掛けて今日に至るのですが、そうするとやはり心が穏やかになり、特にビクビクすることもなくなりました。

今では、両舌も含め、「知らずに積んでいた悪業は、気付かぬうちに心を不安定にさせる」と実感しています。（ＹＴさん　女性）

○不両舌のメリット

不両舌、特に「人と人とを和合させる言葉を語る」という積極的な戒の部分を実践すると、多くの人から好意を寄せられるようになります。

◇仲を取り持つことで感謝される

ここにＡさんとＢさんがいたとして、もともとは仲が良かったんだけども、ちょっとお互いが、ね、まだ未熟なるがゆえに仲たがいをしてしまったと。

そして、例えばあなた方がだよ、Ａさんに対して、「Ｂさんはあなたのことをこうこうこういうふうにして誉めてましたよ」と。あるいはＢさんに対して、「Ａさんはあなたをこうこうこういうふうにして誉めてましたよ」ということで、ね、仲を取り持たせてあげたとしようじゃないか、ね。

このとき、いいかな、もし二人が、ＡさんとＢさんが、それはあなた方の力によって自分たちは仲直りできたんだということを知ったとき、そのときあなた方

に対してね、恨みを持つだろうか、あるいは感謝するだろうか。

（信徒）感謝する。

――感謝するだろうね。これが、不両舌の裏側にあるものだ。

（一九八八年五月二十九日　札幌支部）

◇正しい友がたくさんできる

もし、仲たがいさせる言葉を語らず、和合させる言葉を語るならば、友がたくさんできるだろうと。しかも、正しい友がたくさんできるだろうと。

（一九八九年四月十六日　札幌支部）

◇多くの人と交わることで、魂が成長する

人と人とを和合させる、この言葉の実践をなすならば、心が豊かになり、壁が取り払われ、多くのいろんな人と交わることができ、そして、いろいろなことを学び、魂が成長するということになる。

（一九九一年一月三日　富士山総本部）

◇周りから信用を得、地位が上昇する

もし、自己の利益のために、あなた方の、ね、身近な人のね、仲たがいをするような言葉を使わなければ、ね、大いに周りから信用を得、そしてその徳によって地位がどんどんどんどん上昇するであろうと。

（一九八九年四月十五日　仙台支部）

8 不慳貪

・貪らない

十戒の八番目、「不慳貪」の戒。これは「貪らない」ということです（※「貪り（愛著）」についてはP53を参照のこと）。

○慳貪のデメリット

現代の日本では、必要以上に多くのものを得ようとする貪りの心は、人から奪い取る行為を行なわない限り、特に非難されるものではありません。

しかし貪りは、人を決して幸福に導くことはないのです。

◇判断を誤り不幸な人生を招く

愛著は一見わたしたちに利益を与えてくれるように思えます。

しかし、よくその状態を検討してみると、対象に対する認識による偏見が生じ、それによって判断を誤らせ、そして不幸な人生を招きます。

（『えんじょい・はぴねす』No.22より）

◇貪りが多いほど苦悩する

そして、貪りが多ければ多いほどわたしたちは苦悩するだろうか、それとも、貪りが多ければ多いほどわたしたちは楽な生き方ができるだろうか。どうですか。

（信徒）苦悩する。

――そうですね。これが、貪りを離れなければならないゆえんです。

（一九八八年五月二十九日　札幌支部）

◇餓鬼界への転生の因となる

同じように、わたしたちには貪りのカルマっていうものがあるよね。

貪り、例えばおなかいっぱいでもまた食べたいと。食べてしまうと。おなかいっぱいでも、おいしそうなものを見ると食べてしまうと。あるいは、自分はもう足りているのに、人にあげないとかね。

この心の働きはだ、同じように中間状態に入ったとき、わたしたちを餓鬼の世界へと導くわけだ。ね。

（一九八八年七月二十三日　世田谷道場）

◇輪廻転生を繰り返す

貪りを続けている限り、わたしたちは輪廻転生を繰り返すと。

（一九八八年四月二十九日　福岡支部）

体験談

ザンゲで気付いた自分の中の〝欲張りな気持ち〟

休みの日などに少しずつ、十戒に照らし合わせてザンゲをしていると、いろいろと気付くことがありました。

その一つが、「偸盗や貪りの意識は、〝盗み〟という形では現われなくても、その他のいろいろなパターンで日々の行ないに現われるんだな」ということです。

例えば、わたしは「無料」「試飲試食」「お試し」「サンプル」といった言葉にすごく反応していましたし、ごねて文句を言って、値切ったり踏み倒したりしてきました。「得

ことがありました。

しかしそのときは、食べたいものが食べられなくても、「これでカルマが落ちてうれしいな。体が軽いな。修行が進むな」とか、「むしろ暗性食を食べない方が楽だな」など感じることが多く、心はかなり安定していました。

これも普段から「不慳貪」の戒を守っていたおかげだと思います。もしこの戒を知らなかったら、一日三食自分の食べたいものが食べられず、苦しみを味わったことでしょう。

生活の上において戒を守ることや意識することは、心の安定にもつながるんだなと実感しました。（YSさん　女性）

9 不瞋恚

・邪悪心（憎しみ・嫌悪等の心）を持たない
・邪悪心を背景として怒りを発さない

「不瞋恚」とは、「邪悪心（憎しみ・嫌悪等の心）を持たない」「邪悪心を背景として怒りを発さない」ということです。

◇邪悪心とは

この邪悪心は、他人をけ落としたい、

他人を傷付けたい、あるいは、極端な例になると他人を殺してしまいたいといったような心の働きを指します。

（『えんじょい・はぴねす』No.23より）

○瞋恚のデメリット

邪悪心は、社会では奨励はされていないものの、「他人の前で表現しなければよい」「心の中で何を思おうと自由」などと軽視されがちです。そのため、自分に邪悪心があること自体に気付いていない人も少なくありません。

しかし邪悪心は、たとえ他人に気付かれたりとがめられたりすることがなくても、それを抱いている本人に大きなダメージを与えるのです。

◇離反・別離・闘争を生む

ある人がある人に憎しみを持った。

この憎しみを持つ心の働きは、人生における精神集中を、その憎しみということによって時間を費やすことになるだろうし、また実際、言葉、あるいは行動においても、その憎しみを土台として活動するわけであるから、蓄積された心は当然憎しみ優位となる。

したがって、この憎しみは離反、あるいは別離、あるいは闘争といったようなものを生み出すのである。

（『ボーディサットヴァ・スートラ』）

◇ものを正しく見ることができず、判断を誤る

もしだ、ここに人を憎み、ね、怒りの

感情に絶えずさいなまれている人がいたとしよう。あるいは、怒りによって破壊的な衝動を持ち、あるいは、怒りによって闘争の、ね、気持ちを絶えず有している人がいたとしよう、ね。

この状態というものは、沸騰している湖水にたとえることもできるし、ね、あるいは単に憎しみから生じた熱にさいなまれている、地獄の住人にたとえることもできる。…（略）…

わたしたちがもし、憎しみ、ね、これによって生じた熱エネルギーによって、ね、――それはわかるよね、怒るときは大体、体が熱くなるから――熱エネルギーを発しているんだっていうことがわかるはずだ。そしてそれは、心がつくり出したものであるということもわかるはずだ。

その熱エネルギーによって、例えばだよ、湖面が、ね、ぐつぐつと煮立った状態、この状態のときに、どうかな、現象というものを正しく映し出すと思うか。

（一部）映し出しません。

映し出さないね。…（略）…

だから、言い方を換えるならば、もしだよ、怒りが生じている、憎しみが生じているとき、わたしたちはものをありのままに見ていないということになるから、そこで生じた判断というものは、決定というものは、正しくないと考えた方がいいね。

（一九八八年九月五日　東京大学）

◇地獄への転生の因になる

例えば例を挙げるならば、嫌悪という感情を修習したとしましょう。

この嫌悪という感情は、修習により対象に対する特定が生起し、そしてその対象に引きずられるかのように、地獄へとわたしたちを導きます。

（一九九一年六月十六日　品川きゅりあん（説法の祭典））

◇瞋想ができなくなる

瞋恚蓋（しんにがい）は、怒り。

怒りがその心にあるとき、意識は自分が怒りを感じる相手やものに集中してしまうし、大切な熱エネルギーが体外に放出されてしまうので、瞋想できなくなってしまうのだ。

（『マハーヤーナ』No.31より）

○不瞋恚のメリット

邪悪心によって心が殺伐としがちな現代ですが、不瞋恚の戒を守ることで、わたしたち

は安楽な世界へといざなわれます。

◇天の世界へ生まれ変わる

もし、嫌悪の感情を持たず、嫌悪から生じる怒りの感情を持たなければ、ね、すべてのものがあなた方に懐き、そして天の世界へ生まれ変わるであろうと。

（一九八九年四月十五日　仙台支部）

10 不邪見

- **真理を否定しない**
- **迷妄を壊滅し、真理の実践を行なう**
- **正しくない対象に対して、帰依をしない**

不邪見とは、「真理を否定しない」「迷妄を壊滅し、真理の実践を行なう」「正しくない対象に対して帰依をしない」ということです。

ここでいう「迷妄」は、古典仏教において「癡」と表現されている根本煩悩のことで、かつての説法では「愚痴」ともいわれていました。

◇「癡」による心の働きとは

つまり、〝今さえよければいい〟、あるいは〝今利益を得られることが幸せである〟、あるいは〝この生きているうちに多くの楽しみを経験したい〟等がこの「癡」による心の働きなのである。

（『ボーディサットヴァ・スートラ』）

○邪見のデメリット

迷妄はわたしたちの判断を誤らせます。この

ことが招く損失は計り知れず、程度によっては人生や輪廻転生が台無しになることさえあるのです。

◇徳の消耗で落下の道をたどる

この「癡」を土台として動くM・S・A（※心・言葉・行動）は、当然、自分自身の持っている楽しめる限界の楽しみを経験するがゆえに、徳は消耗し、そして落下の道を歩くことになるのである。

（『ボーディサットヴァ・スートラ』）

◇輪廻転生を狂わせる

もしわたしたちが、ここに真理というものがあって、その真理というものを否定し、正しくないものに、一時的な結果のために帰依したとしたら、それはわたしたちの輪廻転生を、ね、あるいは、わたしたちの今後の人生をだ、狂わせると思うか、それとも狂わせないと思うか。もう一つ行きましょう、はい。

（信徒）輪廻転生を狂わせます。

――そうだね。わたしたちの輪廻転生を狂わせるわけだ。

（一九八八年五月二十九日　札幌支部）

◇解脱・悟りに至れなくなる

そして、ね、真実を理解できなくて愚痴を発している限り、わたしたちは真実に到達できないと。そして解脱もできないし、悟ることもできないと。

（一九八八年四月二十九日　福岡支部）

○不邪見のメリット

わたしたちが邪見から離れるなら、思いどおりの人生を送ることができるでしょう。そして最終的には、修行の最終地点に到達することも可能となります。

◇すべてが思った方向に進んでいく

もし、すべてのものをあなた方がありのままに見つめ、ね、これは真実であると、これは真実ではないと、ね、これは人を益するものであると、これは人を益するものではないということをきちんと理解し、ね、その実践を行なうならば、あなた方の智性は向上し、そして、人にだまされることもなく、ね、すべてのことにおいてあなた方が思った方向に進んでいくだろうと。

（一九八九年四月十五日　仙台支部）

◇最終的な悟りに到達できる

もし、無智を否定し、真理の実践を行なうならば、いつしか最終的な悟りに到達するだろうと。

（一九八九年四月十六日　札幌支部）

11 不飲酒

・酒やタバコ、薬物等、自己の心を乱すものから離れ、心を安定した状態に置く（薬物には、カフェイン・麻薬・覚醒剤等が含まれる）

最後に「不飲酒」について触れておきましょう。

これは文字どおりに読めば「飲酒をしない」ということになりますが、この不飲酒の戒で戒められているのはお酒だけではありません。タバコや薬物（カフェイン・麻薬・覚醒剤等も含む）等、心を乱すもの全般が含まれます。

○飲酒のデメリット

現代では、付き合いやストレス解消などの手段として、飲酒の習慣が一般化しています。それゆえ、お酒が飲めない人は肩身が狭い思いをしているほどです。

しかし、飲酒の一時的なメリットの裏には、驚くほど大きなデメリットが潜んでいるのです。

◇突飛な失敗をする

そして、酒については、突飛な失敗を行なうといった形で返ると。

（一九九〇年十二月二十二日　札幌支部）

◇周りとのトラブルのもとになる

酒、ビール、あるいはぶどう酒といっ

たような穀物酒、あるいは果実酒といったようなものを飲まないと。

なぜならば飲めば、その人の心は乱れ、ある人は興奮し、ある人は沈み、そしてそれにより心の本質を見失い、周りとのトラブルを起こすと。

（一九九〇年十二月十五日　金沢支部）

◇とんでもない世界に導かれる

じゃあ次に、酒を飲むなかれと、ね、いう戒がある。これはどういうことかというとね、修行にとって、あるいは真の幸福にとって、意志の力というものは大変大きなウエイトを占めている。

ところが、酒を飲めば、そのときの状態というものは自己の意志のコントロール下にない。だから、例えばアストラルの世界に行っても、あるいはこの粗雑次元においても、ね、自己の意志はアルコールのエネルギーによって支配され、ね、とんでもない世界に導かれるわけだ。

だから、酒を飲んではいけないよと言ってるわけだ、ね。

（一九八七年九月六日　世田谷道場）

◇動物界への転生の因となる

そして第五番目の不飲酒の戒は、現代に当てはめると、酒・タバコ・コーヒー・紅茶・マリファナ・シンナー・ＬＳＤ等

の〝薬物による覚醒〟と呼ばれる意識障害をもたらすものであり、薬物的大魔境を形成するものである。

医学的に見ると、例えばアルコールの例を取ると、脳神経細胞を破壊し、脳質を増大させるのであるが、これは動物界への転生へとつながる。

（『マハーヤーナ』No.39より）

○不飲酒のメリット

不飲酒の戒を守ることもまた、わたしたちを高い世界へ導く条件の一つとなります。

◇阿修羅界への転生を防ぐ

じゃあ、この酒を飲まないことによって、ね、一体わたしたちにどういう恩恵があるんだと。

わたしたちは、ね、君たちの知っている阿修羅の世界ね、人間界より一つ高い世界に生まれ変わらなくて済むわけだ。

（一九八七年九月十四日　大阪支部）

◇他の戒と併せて守れば第四天界へ

では、酒を飲まなかった場合はどうなのかなと。

まあ、これは、酒を飲まなかっただけでは天界へは至りません。しかし、他の戒律と合わさったとき、その天界の高さは第四天界へと導かれることになります。

（一九九一年七月十四日　神奈川高津市民会館（説法の祭典））